Dalai Lama

INCONTRO CON GESU'
(Una lettura buddista del Vangelo)

Introduzione di Laurence Freeman, osb
A cura di Robert Kiely

MONDADORI

Traduzione dal tibetano e note a cura di Ghesce Thupten Jinpa

Traduzione di Luisa Agnese Dalla Fontana

ISBN 88-04-42507-5

(C) The World Community for Christian Meditation 1996
Published in association with Medio Media, London, Englad
(c) 1997 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano
Titolo dell'opera originale: The Good Heart
I edizione marzo 1997

VISIT…

Nota per il lettore

Questo libro analizza i Vangeli insieme al Dalai Lama e ai partecipanti al seminario John Main 1994. Contiene gli atti del seminario, ed è stato arricchito con altro materiale relativo alla tradizione cristiana e a quella buddhista, per farne uno strumento ancora più utile nel futuro dialogo interreligioso. La sezione centrale di (Incontro con Gesù) è strutturata intorno a singoli passi del Vangelo commentati dal Dalai Lama. Ogni capitolo incomincia con la lettura e il commento di un brano del Vangelo da parte di Sua Santità. I brani del Vangelo citati in (Incontro con Gesù) sono tratti dalla (New English Bible) (Oxoford University Press, 1970), che era la versione preferita da John Main.*
Nella Prefazione, Robert Kiely descrive lo stato d'animo e l'atmosfera che hanno regnato nel corso del seminario. L'Introduzione di Laurence Freeman fornisce un quadro d'insieme del dialogo interreligioso in generale e di quello cristiano-buddhista in particolare. Occasionalmente compare per un attimo una voce fuori campo che descrive la scena. Si tratta di Robert Kiely, che racconta come si sono svolte alcune esperienze durante il seminario. Questi interludi narrativi sono riportati in corsivo, in modo che il lettore possa distinguerli più facilmente dal dialogo vero e proprio. Alla fine di alcuni capitoli sono riportati i momenti di discussione, in cui i partecipanti al seminario comunicano al Dalai Lama le proprie opinioni e i propri interrogativi. In questa sezione chi parla è indicato con il suo nome. La parte finale di (Incontro con Gesù) è costituita da appendici informative, che dovrebbero aiutare a comprendere e a conoscere meglio le due tradizioni spirituali. La sezione intitolata "Il contesto cristiano" è opera di Padre Laurence Freeman, che in essa propone l'interpretazione cristiana dei passaggi del Vangelo commentati dal Dalai Lama. Sempre Padre Laurence Freeman è autore del glossario dei termini cristiani citati durante la discussione. Ghesce Thupten Jinpa, l'interprete del Dalai Lama, ha scritto la sezione intitolata "Il contesto buddhista" per spiegare i principi fondamentali del buddhismo ai lettori che hanno poca dimestichezza con questa religione. Sempre Thupten Jinpa ha compilato un glossario di termini buddhisti. Nel corso di tutto il libro, ma soprattutto nella parte finale di (Incontro con Gesù), vengono utilizzati vocaboli tibetani e sanscriti tratti dalla terminologia buddhista. Nella maggior parte dei casi i termini sanscriti sono stati trascritti nella forma accademicamente corretta. Nel glossario buddhista si può trovare la grafia accademicamente corretta di tutti i nomi e di tutti i vocaboli. Per chi non conosce la trascrizione delle parole sanscrite, il grafico riportato qui sotto offre un facile sistema per pronunciare in modo più o meno giusto quelle citate in questo libro. Per istruzioni più precise, si può vedere Michael Coulson, (Teach Yourself Sanskrit), Kent, Hodder and Stoutghton, 1992. Comunque, ricordiamo che nel glossario molti dei termini sono spiegati chiaramente.
* Per l'edizione italiana si è utilizzata la versione ufficiale della Conferenza Episcopale Italiana, Milano, Edizioni Paoline, 1987. [NdT]

I

Un desiderio di armonia

(La sala delle conferenze della Middlesex University, nella zona settentrionale di Londra, non era sontuosa: era uno spazio piuttosto ristretto, limitato, con una serie di sedili di legno cigolante in ripida pendenza che sbattevano e stridevano appena qualcuno faceva un movimento; tra le finestre da cui si vedeva il grigio cielo inglese erano appesi grandi tabelloni, con frasi di John Main riportate in bella calligrafia. Su un traballante podio provvisorio c'erano alcune sedie, un piccolo tappeto e un mazzo di fiori che davano un'impressione di abbandono. Tutto l'ambiente aveva un'aria improvvisata, come se fosse stato organizzato la notte prima e non potesse accadervi nulla di importante.

Il pubblico fremeva per l'impazienza. Fra laici inglesi, canadesi e americani si vedevano monache e monaci buddhisti con tonache color zafferano e rosso cupo, le teste rasate, immobili nella folla fluttuante. Nelle prime file c'erano monache e monaci benedettini, alcuni vestiti di nero, gli olivetani di bianco. Erano stati installati microfoni e telecamere. Qualcuno si è schiarito la gola. Niente risuonare di organi o di trombe. Da un ingresso laterale è salito sul podio un gruppetto di persone, e fra loro c'era Sua Santità il Dalai Lama, che calzava scarpe comode ed era avvolto nella sua veste rossa e gialla; distribuiva larghi sorrisi, cenni del capo e gesti di saluto, con una certa timidezza ma con evidente piacere.

Era arrivato in modo tutt'altro che plateale. Non c'era stato corteo. In realtà il suo arrivo è stato un non corteo buddhista: prima non c'era, e un attimo dopo era presente. Molto presente.

Sono stati pronunciati numerosi discorsi di benvenuto, fra cui quello del sindaco di Enfield, una signora che ha definito la sua circoscrizione "multirazziale, multiculturale e multireligiosa". Enfield è un sobborgo a nord di Londra, molto impegnato per l'armonia nel pluralismo, un luogo d'incontro adatto per un seminario che avvicinava due grandi tradizioni religiose.

Dopo il discorso del sindaco, si è alzato Dom Laurence Freeman, OSB, per dare il benvenuto a Sua Santità. Era stato lui, come direttore spirituale e maestro della Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana, a invitare il Dalai Lama, e durante i lavori del seminario ha svolto le funzioni di padrone di casa. Padre Laurence è dolce e ha modi gentili, ma da lui emana una forza intellettuale e spirituale che palesemente l'ospite d'onore ha trovato congeniale e interessante. Con il procedere della conferenza, l'intesa e l'affetto fra i due monaci sono aumentati visibilmente. Quando Padre Laurence parlava, Sua Santità teneva lo sguardo e l'attenzione fissi su di lui, come faceva con tutti quelli che gli rivolgevano la parola. Padre Laurence, sin dalle sue prime osservazioni, ha introdotto un argomento che doveva diventare un tema centrale del seminario: la reciprocità dell'avvenimento).

Santità, è un grande onore darle il benvenuto. Mi ha detto che le sarebbe piaciuto imparare da noi, e noi pure siamo qui per imparare da lei. Per noi è un grande privilegio che lei diriga questo seminario John Main sul tema che ha scelto, il cuore buono, e che sia stato così disponibile e generoso da accettare con generosità il nostro invito a commentare i Vangeli, le Scritture cristiane.

Nella tradizione cristiana, chiamiamo tali testi Sacre scritture perchè riteniamo che in esse si possa trovare la presenza di Cristo, persino nella lettura delle parole. Sono parole umane, soggette a essere capite, e naturalmente a essere fraintese. Devono essere interpretate con la mente in modo che il cuore possa comprenderne il significato. Sappiamo che lei rappresenta una tradizione buddhista ricca e meravigliosa, la quale ha affinato gli strumenti della mente per la percezione della verità. Quindi siamo ansiosi di leggere le nostre Sacre scritture attraverso la sua mente, e di vederle, con lei, in modo nuovo.

Proprio come siamo certi che noi cristiani saremo arricchiti, speriamo che saranno arricchiti anche tutti i buddhisti presenti insieme a lei, e i partecipanti di tutte le confessioni. Sappiamo che cercare di capire non costituisce un processo semplicemente intellettuale, ma che riguarda l'autentica facoltà di comprendere, il (vipasyana), l'esperienza del significato delle parole sacre. Un grande maestro della teologia cristiana, Tommaso d'Aquino, ha detto che riponiamo la nostra fede non nelle parole, ma nelle realtà che esse indicano. Quel che conta Š l'esperienza, non semplicemente le idee in quanto tali. Secondo noi, la meditazione silenziosa che condivideremo con la Sua Santità durante questo seminario sarà un modo universale, unificante, per affrontare l'esperienza al di là delle parole.

John Main ha capito il potere unificante che ha il silenzio di guidarci al di là delle parole. Per questo durante il seminario, il momento forse più importante che trascorreremo insieme sarà quello del silenzio. Sua Santità, dopo averci parlato, ci guiderà in una fase di meditazione. In ciascuno di questi momenti, riusciremo ad andare oltre le parole, a raggiungere la verità che si trova nel cuore della realtà. La meditazione ci arricchisce in moltissimi modi. Una facoltà della meditazione è quella di renderci capaci di leggere le Sacre scritture del mondo in modo più saggio e recettivo di come sapremmo fare altrimenti. Santità, apprezziamo il dono della sua presenza. Se possiamo essere aperti alla realtà della (presenza), alla presenza che sentiremo nelle Scritture, la presenza che sentiremo quando ci aprirà la sua mente e il suo cuore, così ci auguriamo di sviluppare anche uno spirito di pace e di amicizia.

Vorrei assicurarle a nome di tutta la nostra comunità nel mondo, che abbiamo nella mente e nel cuore il popolo tibetano. Lo sentiamo qui insieme a lei oggi. La Croce e la Resurrezione di Cristo sono l'essenza della fede cristiana. Forse proprio la storia del Tibet e la sua storia personale ci indicano che la Croce e la Resurrezione sono realtà umane e appartengono non a una sola religione, bensì a tutti gli uomini. Abbiamo visto il Tibet crocifisso, ma soprattutto, grazie a Sua Santità, abbiamo anche visto la resurrezione della saggezza e delle cultura tibetane, che sono un dono per tutto il mondo. (1)

Siamo aperti al mistero della realtà. Speriamo e preghiamo che nel silenzio della meditazione, come nelle regole attraverso le quali lei ci guiderà, riusciremo a raggiungere la pienezza della coscienza e della luce interiore. (2)

(Quando Padre Laurence ha finito, il pubblico ha applaudito con entusiasmo, mentre il Dalai Lama sorrideva apprezzando quelle limpide parole di benvenuto e il palese calore con cui era stato accolto. Ha incominciato a parlare in inglese, tornando al tibetano quando provava il bisogno di chiarire qualcosa.)

Fratelli e sorelle spirituali, è una grande gioia e un grande privilegio per me avere l'opportunità di partecipare a questo dialogo e di aprire il seminario John Main intitolato "Il Cuore Buono". Vorrei esprimere la mia profonda gratitudine a tutti coloro che hanno contribuito a organizzare questo avvenimento.

Sono riconoscente al sindaco per le sue calde parole di benvenuto e mi sento molto incoraggiato dal suo riferimento all'armonia e alla comprensione che regnano fra le diverse comunità e le diverse tradizioni religiose della sua circoscrizione: una comunità che ha definito multiculturale, multietnica e multireligiosa. Vorrei ringraziarlo per questo.

Ho conosciuto il defunto Padre John Main molti anni fa in Canada, e sono rimasto profondamente colpito nel conoscere una persona di cultura cristiana che apprezzava il valore delle meditazione nella pratica spirituale. Oggi, all'inizio di questo seminario, ritengo sia molto importante per noi ricordarlo.

Sono anche felice di vedere tante facce familiari e di avere l'opportunità di incontrare qui amici vecchi e nuovi.

Nonostante i numerosi progressi materiali del nostro pianeta, l'umanità affronta molti, molti problemi; alcuni in realtà li abbiamo creati noi. Il fututo, il futuro dell'umanità, del modo e dell'ambiente, dipende in larga misura da un fattore essenziale: il nostro atteggiamento mentale, la nostra visione della vita e del mondo. Molte cose della sfera personale e di quella pubblica derivano dal nostro atteggiamento mentale. Se abbiamo una vita individuale o familiare felice, in larga parte dipende da noi. Naturalmente la situazione materiale è un fattore importante per la felicità e per la qualità della vita, ma il nostro atteggiamento mentale è altrettanto importante, se non di più.

Ora che ci avviciniamo al secolo XXI, le tradizioni religiose hanno più importanza che mai. Tuttavia, come in passato, sorgono conflitti e crisi fra le diverse tradizioni religiose. E' un fatto molto, molto increscioso. Dobbiamo fare il massimo sforzo possibile per superare questa situazione. Nella mia esperienza ho scoperto che il metodo più efficace per eliminare questi conflitti è di stare a stretto contatto con persone di diverse fedi, e comunicare con loro non soltanto a livello intellettuale, ma tramite più profonde esperienze spirituali. E' un metodo molto efficace per sviluppare l'intesa e il rispetto reciproci. Attraverso questo interscambio, si possono gettare solide basi per un'autentica armonia. Perciò sono sempre molto felice di partecipare al dialogo

religioso. E sono particolarmente felice di trascorrere questi pochi giorni parlando con voi ed esercitando il mio inglese sgrammaticato! Quando trascorro qualche settimana in ritiro in India, a Dharamsala, dove risiedo, scopro che il mio inglese scorretto diventa sempre più povero, e quindi questi giorni di dialogo mi daranno un'opportunità di fare l'esercizio di cui ho molto bisogno.

Poichè sono convinto che l'armonia fra diverse tradizioni religiose sia estremamente importante, ed estremamente necessaria, vorrei esporre alcune idee su come si potrebbe promuoverla. Innanzitutto, consiglio di organizzare convegni di studiosi di diversa provenienza religiosa che discutano diversità e analogie delle rispettive tradizioni, in modo da rendere più facile conoscersi e immedesimarsi gli uni con gli altri. In secondo luogo, suggerisco di promuovere gli incontri fra persone di diverse tradizioni religiose che abbiano avuto profonde esperienze spirituali. Non è necessario che siano studiosi; è sufficiente che siano praticanti sinceri, e si riuniscano per parlare di quanto hanno compreso praticando la religione. In base alla mia esperienza personale, praticare è un mezzo potente ed efficace per illuminarsi reciprocamente in modo più profondo e diretto.

Alcuni di voi forse mi hanno già sentito raccontare che durante una visita al grande monastero di Monserrat, in Spagna, (3) ho conosciuto un monaco benedettino. Era venuto apposta per conoscermi, e il suo inglese era molto peggiore del mio, quindi gli parlavo con minore imbarazzo. Dopo colazione abbaiamo passato un pò di tempo da soli, a quattr'occhi, e io ho saputo che quel monaco aveva trascorso qualche anno sulle montagne, proprio dietro il monastero. Gli chiesi che genere di contemplazione avesse praticato durante quegli anni di solitudine. La sua risposta fu semplice: "Amore, amore, amore". Che meraviglia! Suppongo che talvolta dormisse anche. Comunque, durante tutti quegli anni aveva meditato semplicemente sull'amore. E non soltanto sul vocabolo. Quando lo guardai negli occhi, ebbi la prova evidente di una spiritualità e di un amore profondi, come mi era accaduto durante i miei incontri con Thomas Merton.

Queste due persone mi hanno aiutato a maturare una sincera venerazione per la tradizione cristiana e la sua capacità di creare uomini così buoni. Credo che lo scopo di tutte le principali tradizioni religiose non sia di costruire grande templi esteriori, ma di creare templi di bontà e di compassione (all'interno di noi), nei nostri cuori. Tutte le principali religioni in potenza possono farlo. Più siamo consapevoli del valore e dell'efficacia delle altre tradizioni religiose, più rispetteremo e veneremo le altre religioni. Questo è un buon sistema per favorire la compassione sincera e uno spirito di armonia fra le religioni del mondo.

A parte gli incontri fra studiosi e praticanti esperti, è importante anche, soprattutto agli occhi del pubblico, che i capi delle diverse tradizioni religiose di tanto in tanto si incontrino e preghino insieme, come è accaduto durante l'importante incontro di Assisi nel 1986. (4) È un terzo modo, semplice ma efficace, di favorire la tolleranza e la comprensione.

Un quarto modo di lavorare per l'armonia fra le religioni del mondo è che persone di diverse tradizioni religiose si rechino insieme in pellegrinaggio a visitare i luoghi santi gli uni degli altri. Qualche anno fa ho incominciato io stesso a farlo, in India. Da allora, ho avuto la possibilità di recarmi da pellegrino a Lourdes, il luogo santo francese, (5) e a Gerusalemme. In questi posti, ho pregato con i seguaci delle diverse religioni, talvolta meditando in silenzio. Nella preghiera e nella meditazione ho avuto un'autentica esperienza spirituale. Spero che questo servirà da esempio, costituirà una specie di precedente, così che in futuro sarà considerato assolutamente normale recarsi insieme in pellegrinaggio nei luoghi santi, e condividere con gli altri l'esperienza delle rispettive culture religiose.

Per finire, vorrei tornare all'argomento della meditazione, e ai cristiani miei fratelli e sorelle che la praticano nella vita quotidiana. Considero questa pratica estremamente importante. Tradizionalmente, in India c'è la meditazione (samadhi), detta anche "calmo dimorare della mente", che è comune a tutte le religioni indiane, compresi l'induismo, il buddhismo e il jainismo. E in molte di queste tradizioni, sono comuni anche alcuni tipi di (vipasyana), la "meditazione analitica". Ci si potrebbe chiedere perchè il (samadhi), la "stabilità meditativa", sia tanto importante. Perchè il (samadhi), o meditazione concentrativa, è il mezzo per attivare la mente, per incanalare l'energia mentale. Il (samadhi) è considerato parte essenziale della pratica spirituale in tutte le principali tradizioni religiose dell'India, perchè permette di integrare tutte le energie mentali e consente di concentrare la mente in modo univoco su un dato oggetto. Sono convinto che l'effetto sulla mente e sul cuore del praticante sarà tanto più grande se si abbineranno nella pratica quotidiana la preghiera, la meditazione e la contemplazione (che è più discorsiva e analitica). Uno degli obiettivi e degli scopi più importanti della pratica religiosa è la trasformazione interiore delle persona da uno stato mentale indisciplinato, incontrollato e distratto, a uno disciplinato, controllato ed equilibrato. Una persona che ha perfezionato la facoltà della concentrazione univoca avrà senz'altro maggiori possibilità di raggiungere tale obiettivo. Quando la meditazione diventa una parte importante della propria vita spirituale, si riesce a realizzare in modo più efficace questa trasformazione interiore.

Una volta ottenuta tale trasformazione, seguendo la nostra tradizione spirituale sentiremo nascere in noi una specie di umiltà naturale, che ci permetterà di comunicare meglio con persone di tradizioni religiose e origini culturali diverse. Saremo in condizioni migliori per apprezzare il valore e il pregio di altre tradizioni, perchè avremo percepito tale valore all'interno delle nostra. Spesso professando un credo religioso si prova il sentimento dell'esclusivismo, la sensazione cioè che la propria via sia l'unica via vera; da questo può nascere un senso di timore all'idea di entrare in contatto con altre persone di diversa fede. Credo che il modo migliore per contrastare questa forza sia di sperimentare il valore della propria via per mezzo della meditazione, che ci consentirà anche di percepire il valore e il pregio delle altre tradizioni. Per sviluppare un autentico spirito di armonia su una solida base di

conoscenza, credo sia molto importante conoscere le differenze fondamentali fra le tradizioni religiose. Ed è possibile non solo capire le differenze fondamentali fra le singole tradizioni, ma riconoscere anche allo stesso tempo il valore e il potenziale di ciascuna di esse. In questo modo, una persona può sviluppare una percezione equilibrata e armoniosa. Alcuni ritengono che il modo più ragionevole per ottenere l'armonia e risolvere i problemi relativi all'intolleranza religiosa sia di creare una religione universale per tutti. Io invece sono sempre stato convinto che dobbiamo avere diverse tradizioni, perch, gli esseri umani hanno numerose differenti inclinazioni mentali: una sola religione semplicemente non può soddisfare le esigenze di una così grande varietà di persone. Se cercheremo di unificare le fedi del mondo in una sola religione, perderemo anche molte peculiarità e molte ricchezze di ogni specifica fede. Perciò ritengo sia meglio, nonostante i molti contrasti che spesso si verificano in nome della religione, preservare le diverse tradizioni religiose. Purtroppo, anche se differenti tradizioni soddisfano le necessità delle varie inclinazioni mentali dell'umanità, da tali diversità deriva ovviamente anche il rischio di conflitti e disaccordi. Perciò i seguaci di tutte le religioni devono fare uno sforzo ulteriore, cercando di trascendere l'intolleranza e l'incomprensione e di trovare l'armonia. Ho pensato che all'inizio del seminario sarebbe stato utile fare queste precisazioni. Ora mi accingo ad affrontare la grande impresa: esplorare testi e idee che non mi sono familiari. Mi avete dato una grande responsabilità, e farò del mio meglio per soddisfare i vostri desideri. Considero davvero un grande onore e un privilegio che mi sia stato richiesto di commentare passaggi scelti delle Sacre scritture, testi che devo confessare non conosco molto.

Devo anche confessare che affronto un'impresa come questa per la prima volta. Non so se sarà un successo o un fallimento! Comunque, farò del mio meglio. Ora reciterò alcuni versi di buon auspicio, e poi mediteremo.

(La sua umiltà era genuina come il suo sorriso.Quando il pubblico rideva, sembrava che in parte lo facesse perch, era sorpreso dalla mancanza di presunzione del Dalai Lama; ma era anche un gesto di cordiale incoraggiamento. Incominciava un rapporto che, nei giorni successivi, avrebbe portato a un altissimo grado l'intesa emotiva e mentale, in un'atmosfera di rispetto e di amore. Le luci nella sala si sono spente, e nel tenue chiarore proveniente esclusivamente dalle finestre, il pubblico si è raccolto mentre Sua Santità chiudeva gli occhi e intonava un'antica preghiera tibetana):

Traboccanti di eccellenza, come una montagna d'oro,
i salvatori dei tre mondi, liberati dai tre principali difetti,
sono i buddha, i loro occhi sono come boccioli di loto;
sono la primordiale energia ispiratrice del mondo.

Gli insegnamenti che hanno donato sono sublimi e duraturi,

rinomati nei tre mondi, onorati sia dagli dei che dagli uomini.
Questo santo insegnamento dona la pace a tutti gli esseri senzienti;
questa Š la seconda energia ispiratrice del mondo.

La santa comunità, ricca di sapere, viene onorata
da uomini, dei, e semidei.
Questa sublime comunità è umile, tuttavia è il ricettacolo della gloria;
questa è la terza energia ispiratrice del mondo.

Il maestro è venuto nel nostro mondo;
l'insegnamento risplende luminoso come i raggi del sole;
i maestri che insegnano sono concordi come fratelli;
possano così manifestarsi benedizioni propizie affinchè gli
insegnamenti perdurino a lungo. (6)

Cantato:
"Ogni cosa sarà di auspicio. Ogni cosa sarà di auspicio. In tutti i modi ogni cosa sarà propizia".

(Dopo trenta minuti di meditazione silenziosa, Padre Laurence si è alzato per fare questo commento):

Per concludere il nostro primo incontro, chiederemo a Sua Santità di accendere una candela in questo simbolico segno di unità, e poi membri dei vari gruppi ospiti che rappresentano diverse tradizioni accenderanno altre candele dalla sua. (7) Queste candele arderanno durante il seminario come simbolo dell'unità e dell'amicizia fra le nostre diverse religioni.

II

Amate i vostri nemici
(Mt 5, 38-48)

(La mattina, Sua Santità è arrivata puntualmente e ha introdotto il commento di un brano del Vangelo secondo Matteo con alcune brevi osservazioni preliminari. Nel corso del seminario ha ripetuto più volte che il suo scopo non era quello di convertire al buddhismo i cristiani del pubblico, ma di proporre la lettura dei brani del Vangelo secondo il punto di vista di un monaco buddhista).

Poichè il dialogo è stato organizzato dalla Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana, e i partecipanti sono per la maggior parte cristiani praticanti, seriamente impegnati nelle loro pratica e nella loro fede, la mia presentazione sarà diretta innanzitutto a questo pubblico. Di conseguenza, cercherò di spiegare le tecniche e i metodi buddhisti che possono essere adottati da un praticante cristiano, senza entrare nel merito degli aspetti più profondi della filosofia buddhista. Durante il dibattito potranno emergere alcune di queste diversità pià profonde, metafisiche, fra le due tradizioni.

La mia principale preoccupazione è questa: come posso aiutare i praticanti cristiani, essere loro utile? L'ultima cosa che desidero è di spargere nella loro mente i semi del dubbio e dello scettismo. Come ho già detto, sono pienamente convinto che le numerose tradizioni religiose esistenti siano valide e significative. In base alla mia esperienza, tutte le principali tradizioni religiose del mondo sono in grado di produrre una lingua comune e un messaggio su cui possiamo costruire un'intesa autentica.

In generale, sono convinto che si debba rimanere fedeli alla religione della propria cultura e delle proprie origini. Naturalmente le singole persone hanno tutto il diritto di cambiare, se ritengono che una nuova religione sia più efficace o adatta per le loro esigenze spirituali. Tuttavia, in generale, è meglio scoprire la validità della propria tradizione. Ecco un esempio del tipo di difficoltà che possono insorgere cambiando religione. Negli anni Sessanta, in una famiglia tibetana il padre di famiglia morì, e in seguito la madre venne a trovarmi. Mi disse che per quanto riguardava questa vita era cristiana, ma che nella prossima vita non c'era per lei altra alternativa del buddhismo. Quante complicazioni! Se siete cristiani, è meglio che vi sviluppiate spiritualmente all'interno della vostra religione, e siate buoni cristiani, veri cristiani. Se siete buddhisti, siate veri buddhisti. Non una cosa a metà! Questo può soltanto creare confusione nella vostra mente.

Prima di commentare il testo, vorrei parlare della meditazione. Il termine tibetano per indicare la meditazione è (gom): significa lo sviluppo di una costante familiarità con una particolare pratica od oggetto. Il processo di "familiarizzazione" è fondamentale, perchè il potenziamento, o sviluppo, della mente deriva dall'accresciuta familiarità nei confronti dell'oggetto prescelto.

Perciò si può sperare di realizzare la propria trasformazione interiore, o di raggiungere la disciplina mentale, unicamente tramite l'applicazione costante delle tecniche di meditazione e dell'addestramento mentale. Nella tradizione tibetana ci sono, parlando a grandi linee, due tipi principali di meditazione. Una impiega un certo grado di analisi e di ragionamento, e viene definita come meditazione contemplativa o analitica. L'altra riguarda maggiormente l'assorbimento mentale e la concentrazione, e viene denominata "meditazione della concentrazione univoca".

Supponiamo per esempio di meditare sull'amore e la compassione nel contesto cristiano. Realizzando l'aspetto analitico di tale meditazione, seguiremo linee specifiche di ragionamento, come questa: per amare sinceramente Dio si deve dimostrare tale amore con un atto di amore autentico verso gli altri esseri umani, amando il proprio prossimo. Si potrebbe anche riflettere sulla vita e sull'esempio di Gesù Cristo: come si comportò nella vita, come operò per il bene degli altri esseri senzienti, come le sue azioni forniscono l'esempio di un'esistenza motivata dalla compassione. L'aspetto analitico della meditazione sulla compassione consiste in questo tipo di processo mentale. Si potrebbe meditare in modo analogo sulla pazienza e sulla tolleranza.

Grazie a queste riflessioni si può conseguire l'intima convinzione che la compassione e la tolleranza sono qualità importanti e preziose. Quando si arriva a essere pienamente convinti del valore e delle necessità di compassione e tolleranza, si proverà un senso di commozione, ci si sentirà trasformati dall'interno. A questo punto si dovrebbe concentrare in modo univoco la mente su tale convinzione, senza applicare più l'analisi: la mente dovrebbe rimanere nell'equilibrio della concentrazione univoca; e questo è l'aspetto dell'assorbimento mentale della meditazione sulla compassione. Perciò, in una sessione di meditazione si applicano entrambi i modi di meditare.

Come mai, applicando queste tecniche di meditazione, riusciamo non soltanto a sviluppare la compassione, ma anche ad accrescerla? Accade perchè la compassione è un tipo di sentimento che la potenzialità di ampliarsi. Parlando in generale, possiamo individuare due tipi di sentimento: uno è più istintivo e non si fonda sulla ragione; l'altro tipo di sentimento, come la compassione o la tolleranza, non è istintivo e ha invece un solido fondamento, delle basi essenziali, nella ragione e nell'esperienza. Quando si sono percepite chiaramente le varie cause logiche del suo sviluppo e ci si convince dei loro benefici, questi sentimenti ne risultano potenziati. Assistiamo in tal caso alla unificazione di intelletto e cuore. La compassione rappresenta il sentimento, il cuore, e l'applicazione della meditazione analitica impegna l'intelletto. Perciò quando si è arrivati allo stato meditativo in cui si intensifica la compassione, si raggiunge una particolare unificazione di mente e cuore.

Se si esamina la natura di questi stati meditativi, si vedrà anche che al loro interno ci sono elementi diversi. Per esempio, potremmo impegnarci nel processo analitico riflettendo che siamo tutti creature dello stesso creatore, e

che perciò siamo realmente tutti fratelli e sorelle. In questo caso, si sta focalizzando la mente su un oggetto specifico. Vale a dire che la soggettività analitica di una persona si concentra sull'idea o il concetto che sta analizzando. Tuttavia, quando si è raggiunto uno stato di concentrazione univoca, quando si sperimenta quella trasformazione interiore, la compassione dentro di noi, non esiste più una mente meditante e un oggetto meditato. Al contrario, la mente si manifesta nell'aspetto della compassione.

Questi erano alcuni commenti preliminari sulla meditazione. Ora leggerò un brano tratto dal Vangelo:

> Avete inteso che fu detto: "Occhio per occhio e dente per Dente"; ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra; e a chi ti vuol chiamare in giudizio per toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti costringerà a fare un miglio, tu fanne con lui due. Da' a chi ti domanda, e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle. (Mt 5, 38-42)

La pratica della tolleranza e della pazienza perorata in queste frasi è estremamente simili alla pratica della tolleranza e della pazienza proposta in generale nel buddhismo.
Questo vale in particolare per il buddhismo (Mahayana), nel contesto degli (ideali del bodhisattva): la persona che subisce un danno viene esortata a reagire in modo non violento e compassionevole. In realtà, si potrebbe affermare che, inserendo queste frasi in un testo buddhista, sarebbe quasi impossibile riconoscere la provenienza da Scritture della tradizione cristiana.

> Avete inteso che fu detto: (amerai il tuo prossimo) e odierai il tuo nemico; ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perchè siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti. Infatti se amate quelli che vi amano, quale merito ne avete? Non fanno così anche i pubblicani? E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani? Siate voi dunque perfetti com'è perfetto il Padre vostro celeste.
> (Mt 5,43-48)

Questo brano mi ricorda un passo di un testo buddhista (Mahayana) conosciuto come il (Compendio delle Pratiche), (1) in cui (Santideva) chiede: "Se non pratichi la compassione verso il tuo nemico, verso chi potrai praticarla?". Intende dire che persino gli animali dimostrano amore,

compassione e un sentimento di empatia verso coloro che amano. Visto che sosteniamo di praticare la spiritualità e di seguire una via spirituale, dovremmo riuscire a fare meglio degli animali.

Questi passaggi del Vangelo mi ricordano anche le riflessioni di un altro testo (Mahayana) intitolato (Guida allo stile di vita del Bodhisattva), in cui (Santideva) afferma che è molto importante tenere un atteggiamento corretto verso il proprio nemico. Se si riesce a coltivare una attitudine positiva, i nemici diventano i migliori maestri spirituali perchè la loro presenza offre la possibilità di accrescere e sviluppare la tolleranza, la pazienza e la comprensione. Aumentando la propria tolleranza e la propria pazienza, sarà più facile accrescere la propria capacità di compassione, e per suo tramite l'altruismo. Perciò, anche per praticare il vostro sentiero spirituale è fondamentale la presenza di un nemico. L'analogia espressa nel Vangelo, "il sole non fa differenze su dove splende", è molto significativa. Il sole brilla per tutti e non fa discriminazioni. È una meravigliosa metafora della compassione. Ci dà il senso della sua imparzialità e della sua natura omnicomprensiva. Mentre leggo questi passi, mi rendo conto di come il Vangelo metta in particolare risalto la pratica della tolleranza e i sentimenti di imparzialità verso tutte le creature. Secondo la mia opinione, per sviluppare la capacità di tolleranza verso tutti gli esseri, e in particolare verso un nemico, è importante prima di ogni altra cosa provare un sentimento di equanimità verso tutti. Se qualcuno ci dice che non dovremmo dimostrare ostilità al nostro nemico o che dovremmo amare il nostro nemico, questa affermazione da sola non sarà sufficiente per indurci a cambiare. E' assolutamente naturale per tutti noi provare ostilità verso chi ci fa del male, e provare dell'attaccamento per quelli che amiamo. È un sentimento umano naturale, quindi abbiamo bisogno di tecniche efficaci che ci aiutino a compiere la transizione da tali sentimenti precondizionati e innati a uno stato di maggiore equanimità. Ci sono tecniche specifiche per sviluppare questo senso di equanimità verso tutte le creature senzienti. Per esempio, all'interno del buddhismo, per addestrarsi a sviluppare più facilmente l'equanimità si può fare riferimento al concetto di rinascita. Ma poichè stiamo parlando di come alimentare l'equanimità nel contesto della pratica cristiana, forse è possibile rifarsi all'idea della creazione, al fatto che tutte le creature sono uguali in quanto sono state create tutte dallo stesso Dio. Sulla base di tale credo si può sviluppare un senso di equanimità. Poco prima della nostra seduta mattutina, ho avuto un breve colloquio con Padre Laurence. Mi ha spiegato che nella teologia cristiana si crede che tutti gli esseri umani siano creati a immagine di Dio, e condividano tutti una comune natura divina. Lo trovo abbastanza simile all'idea della natura di buddha nel buddhismo. Partendo dal principio che tutti gli esseri umani condividono la stessa natura divina, abbiamo un motivo molto valido, una ragione molto forte, per credere che ciascuno di noi sia in grado di sviluppare un autentico senso di equanimità verso tutte le creature.

Tuttavia, non dovremmo considerare l'equanimità fine a se stessa. Nè dovremmo aspirare a uno stato di completa apatia, cercando di non provare più

sensazioni o sentimenti instabili verso i nostri nemici, oppure verso i nostri cari e i nostri amici. Non è questo che stiamo cercando di realizzare. Aspiriamo innanzitutto a porre delle basi, ad avere un campo ben delimitato in cui possiamo seminare altri pensieri. L'equanimità è il fondamento di base che per prima cosa dobbiamo edificare. Partendo da questa base, dovremo poi riflettere sui pregi della tolleranza, della pazienza, dell'amore e della compassione verso tutti. Dovremo anche esaminare gli svantaggi e i fattori negativi del pensiero egocentrico, dei sentimenti variabili verso amici e nemici, e la nocività dei sentimenti prevenuti verso gli esseri.

Il punto cruciale è come utilizzare quest'equanimità di base. È importante concentrarsi sulla negatività dell'ira e dell'odio, che costituiscono gli ostacoli principali allo sviluppo della nostra capacità di compassione e tolleranza. Si dovrebbe riflettere anche su meriti e virtù che derivano dall'accrescimento di tolleranza e pazienza. Nel contesto cristiano è possibile farlo senza dover credere in alcun modo alla rinascita. Per esempio, quando si riflette sui meriti e le virtù di tolleranza e pazienza, si possono seguire queste linee di ragionamento: Dio ci ha creato persone, e ci ha dato la libertà di agire in modo etico, in modo morale, e di vivere una vita da persone eticamente disciplinate, responsabili. Provando e praticando la tolleranza e la pazienza per tutte le creature si realizza questo desiderio, si compiace il proprio Creatore. In un certo senso, si tratta del miglior dono, della migliore offerta che si possa fare al divino Creatore.

Nel buddhismo esiste "l'offerta della pratica (drupai chopa)": fra tutte le opere possibile da fare a qualcuno che si venera, per esempio regali materiali, canti e preghiere o altri doni, la migliore offerta è quella di vivere una vita conforme ai principi esposti da quell'essere. Nel contesto cristiano, vivendo una vita disciplinata dal punto di vista etico, basata sulla tolleranza e la pazienza, in un certo senso si offre un dono meraviglioso al proprio Creatore. E' molto più efficace che limitarsi essenzialmente a pregare. Se si prega, ma senza vivere in modo conforme alla preghiera, non serve a molto.

Milarepa, un grande yoghin del buddhismo tibetano, in uno dei suoi canti sull'esperienza spirituale afferma: "Quanto all'offerta di doni materiali, sono povero: non ho niente da offrire. Quel che ho da offrire in abbondanza è il dono della mia pratica spirituale". Possiamo vedere che, in generale, che ha una grandissima riserva di pazienza e tolleranza, nella vita gode di un certo grado di tranquillità e di calma. Una persona di questo tipo, oltre a essere felice e più stabile sul piano emotivo, anche fisicamente appare più sana e meno soggetta alle malattie. Ha forza di volontà, buon appetito, e può dormire con la coscienza tranquilla. Sono tutti benefici della tolleranza e della pazienza che possiamo osservare nella nostra vita di tutti i giorni.

Una delle cose fondamentali di cui sono convinto è che la natura umana sostanzialmente sia incline alla compassione e all'effetto. La fondamentale natura umana è gentile, non è aggressiva nè violenta. Questo corrisponde perfettamente a quanto sostiene Padre Laurence, e cioè che tutti gli esseri umani condividono la natura divina. Aggiungerei inoltre che quando

esaminiamo il rapporto fra la mente, o coscienza, e il corpo, ci accorgiamo di come gli atteggiamenti, le attitudini e gli stati mentali positivi, come la compassione, la tolleranza e il perdono, sono strettamente collegati con la salute e il benessere fisico e accrescono il benessere, mentre gli atteggiamenti e i sentimenti negativi, l'ira, l'odio, gli stati di grande turbamento mentale, minano la salute. Si potrebbe affermare che questo nesso dimostra come la nostra fondamentale natura umana sia sostanzialmente incline ad atteggiamenti e a sentimenti positivi.

Quando avrete riflettuto sulle virtù della tolleranza e della pazienza e vi sarete convinti della necessità di svilupparle e potenziarle dentro di voi, dovreste esaminare i diversi generi e gradi di pazienza e di tolleranza. Per esempio, nei testi buddhisti sono descritti tre tipi di tolleranza e pazienza. Il primo è lo stato di stabile imperturbabilità: una persona è capace di sopportare il dolore e la sofferenza senza lasciarsene sopraffare. Questo è il primo livello. Nel secondo stato, oltre a essere in grado di sopportare tali sofferenze, una persona, se necessario, è pronta e persino disposta a farsi carico delle difficoltà, della pena e delle sofferenze che si incontrano nel sentiero spirituale. Questo comporta accettare volontariamente le difficoltà per uno scopo più elevato. Il terzo tipo di pazienza e di tolleranza nasce quando si ottiene una profonda convinzione riguardo la natura della realtà. Nella pratica cristiana questo genere di pazienza si dovrebbe basare su una ferma convinzione e fede nei misteri della Creazione. Le distinzioni fra i tre livelli di tolleranza sono indicate nei testi buddhisti, ma si possono applicare anche al contesto cristiano. Il discorso vale soprattutto per il secondo tipo di tolleranza e pazienza, quello per cui si prendono su di sè deliberatamente le difficoltà e le sofferenze che si incontrano nel sentiero spirituale di ciascuno, come si può dedurre dal prossimo brano: le Beatitudini, tratte dal Vangelo secondo Matte.

III

Il Discorso della montagna: le Beatitudini

(Mt 5, 1-10)

Vedendo le folle, Gesù salì sulla montagna e,
messosi a sedere, gli si avvicinarono i suoi discepoli.
Prendendo allora la parola, li ammaestrava dicendo:
"Beati i poveri in spirito,
perchè di essi è il regno dei cieli.
Beati gli afflitti,
perchè saranno consolati.
Beati i miti,
perchè erediteranno la terra.
Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,
perchè saranno saziati.
Beati i misericordiosi,
perchè troveranno misericordia.
Beati i puri di cuore,
perchè vedranno Dio.
Beati gli operatori di pace,
perchè saranno chiamati figli di Dio.
Beati i perseguitati per causa della giustizia,
perchè di essi è il regno dei cieli ...".

Leggendo questi versetti delle Beatitudini, mi viene in mente subito una cosa: il brano sembra indicare semplicemente che chi è disposto a imboccare una via e ad accettare le difficoltà e le pene da essa derivanti sarà ricompensato per il suo impegno. Quando parliamo di un genere di tolleranza che implica accettare in concreto difficoltà, fatica e sofferenza, non dovremmo farci l'idea sbagliata che in base a questi insegnamenti spirituali soffrire sia bello, che dobbiamo assolutamente ricercare la sofferenza. Va da sè che non sono d'accordo con quest'opinione. Personalmente ritengo che lo scopo della nostra esistenza sia di cercare la felicità, di cercare la soddisfazione e l'appagamento. Tuttavia, poichè nella realtà le difficoltà e la sofferenza esistono, è essenziale sviluppare nei loro confronti un atteggiamento che ci permetta di affrontare in modo realistico le prove della vita, per riuscire a trarne qualche beneficio. Se esaminiamo la natura della sofferenza, scopriremo che ve ne sono certi tipi per cui esiste una soluzione, e che quindi è possibile superare. Quando ce ne rendiamo conto, dovremmo cercare tale soluzione, e quindi i modi per vincere le sofferenza. Ma ve ne sono anche altri tipi che sono inevitabili e insormontabili. In questi casi, è importante sviluppare uno stato mentale che consenta di affrontarli in modo

realistico. Comportandoci così, riusciremo ad accettare le difficoltà quando esse insorgono. Questo atteggiamento ci proteggerà, non necessariamente dalla realtà fisica della sofferenza, ma dall'inutile e ulteriore fardello psicologico costituito dal non volerla accettare, se inevitabile.

Uno dei sistemi più efficaci per affrontare la sofferenza si trova in (Guida allo stile di vita del Bodhisattva). Se il problema è tale da avere una via d'uscita, una soluzione, non c'è motivo di angustiarsi; se invece non esiste via d'uscita o soluzione, allo stesso modo non c'è ragione di provare un'inutile angoscia.

Inoltre, i versetti delle Beatitudini sembrano mettere in rilievo il principio di causalità. Certo nell'ambito della Bibbia non si impiegherebbe il termine tecnico sanscrito (karma), e tuttavia questo brano sembra suggerire il principio generale della causalità da cui deriva la dottrina del Karma. I versetti sottointendono che se si agisce in un certo modo, non si otterrà quell'effetto. Perciò questo insegnamento è chiaramente improntato al principio di causalità.

Anche se magari le principali tradizioni spirituali del mondo non parlano tutte di causalità nel senso di numerosi cicli di esistenza, esse sembrano però suggerire costantemente un messaggio fondamentale comune, basato sul principio di causalità. E cioè: se ti comporti bene, otterrai risultati positivi, se ti comporti male otterrai risultati negativi. Questo messaggio etico fondamentale sembra essere connaturato a tutte le principali tradizioni spirituali.

Per inciso, è anche molto interessante osservare certe straordinarie somiglianze stilistiche fra le Scritture cristiane e quelle buddhiste. Nel preambolo alle Beatitudini, il Vangelo afferma che quando Gesù vide le folle salì sulla montagna, si mise a sedere e così via. Molti sutra, le Sacre scritture dei buddhisti, incominciano in modo assai simile. I sutra buddhisti affermano che in un dato momento Buddha stata visitando un certo posto, era circondato da moltissimi discepoli, sedette e iniziò così a predicare. Insomma, esiste un'interessante analogia nel modo in cui si sviluppano questi brani.

Uno dei concetti più difficili presi in considerazione qui, soprattutto per i buddhisti, è il concetto di Dio, l'essere divino. Naturalmente si può interpretare questo concetto nel senso di qualcosa di inesprimibile, qualcosa che va oltre il linguaggio e la concettualità. Ma si deve ammettere che, a livello teorico, le concezioni di Dio e di Creazione costituiscono un punto di divisione fra buddhismo e cristiani. Tuttavia, ritengo che alcuni aspetti del ragionamento grazie al quale si arriva a queste concezioni siano comuni a buddhisti e cristiani.

Per esempio, se si esamina la natura di tutti gli eventi naturali, il buon senso ci dice che ogni evento deve necessariamente avere una causa. Devono sussistere certe condizioni e certe cause che danno luogo a un evento. Ciò vale non solo per la propria vita e l'esistenza individuale, ma anche per tutto l'universo cosmico. Per il nostro buon senso è inaccettabile l'idea che una cosa non abbia cause, sia per quanto riguarda l'universo sia per la nostra esistenza individuale. Da questo consegue la domanda: se questa è la realtà, se l'esistenza individuale deve avere una causa, se persino l'universo cosmico in base allo stesso criterio deve avere una causa, da dove proviene tale causa? Ne consegue

che (quella) causa deve avere anch'essa una causa; e in tal modo si dovrà risalire di causa in causa all'infinito.

Per superare il problema di questa infinita ricerca delle origini, è utile presupporre l'esistenza di un principio, un Creatore, e accettare alcune verità riguardo alla sua natura: è un principio indipendente, autogeno, onnipotente, e non richiede alcuna altra causa. Accettare tale inizio è un modo per risolvere il problema della infinita ricerca di cause.

Se si presuppone l'esistenza di un Creatore, e poi si esamina il processo evolutivo incominciato con il Big Bang e tutto il mistero dell'universo, è pienamente accettabile attribuire al Creatore l'onnipotenza. Inoltre, se si esamina la natura dell'universo, si vedrà che non funziona in modo totalmente caotico o causale. Nel suo funzionamento sembra esserci un ordine implicito, un principio causale implicito. Di nuovo, grazie a esso, si può attribuire al Creatore una specie di onniscienza, come se tutto il processo, tutto il procedimento fosse stato pianificato. Da questo punto di vista, in un certo senso tutte le creature sono una manifestazione della forza divina. Si potrebbe affermare che il Creatore è l'(assoluto), e che la creazione è il (relativo), l'effimero. In questo senso, il Creatore è la verità assoluta e suprema. Ma non so che cosa direbbero in proposito i teologi cristiani!

Personalmente, quando penso all'idea della Creazione e alla fede in un Creatore divino, mi pare che l'effetto principale di questa fede sia di dare a ogni singolo praticante un senso di motivazione, un senso di sollecitazione all'impegno di diventare un buon essere umano, una persona con una disciplina etica. Una tale concezione, una tale fede, dà anche la sensazione che la nostra esistenza
abbia uno scopo. E' molto utile per sviluppare principi morali.

Questa è la mia interpretazione della teologia cristiana!

Discussione sulla lettura del Vangelo

PADRE LAURENCE: Santità, vorrei ringraziarla nel modo più sincero per la sua lezione di questa mattina. Parlo a nome mio, e penso a nome di tutti noi, quando dico che per me come cristiano è molto commovente sentirla leggere le parole di Gesù in modo così puro e con una percezione così profonda del loro significato. Poichè siamo giunti al momento del primo dibattito, vorrei presentarle tutti quelli che prenderanno al parola. I partecipanti al dibattito sono Robert Kiely, un oblato della nostra Comunità e professore di letteratura all'Università di Harvard; e Isabelle Glover, anche lei oblata benedettina della nostra Comunità e insegnante di sanscrito. Il dibattito ha lo scopo di consentirci di ascoltare in modo più approfondito il Verbo da cui siamo già stati così toccati questa mattina. L'idea della tavola rotonda non è di cercare differenze, ma semplicemente di contemplare, con la mente più aperta e generosa possibile, le somiglianze e le ricche diversità fra le nostre religioni. Chiederò a Bob Kiely di pronunciare qualche parola introduttiva, e poi apriremo la discussione.

ROBERT KIELY: Santità, vorrei ribadire le parole di gratitudine di Padre Laurence per il commento e la lettura delle Scritture cristiane che lei ha fatto questa mattina. Sapendo qualcosa della sua biografia e della storia del suo popolo nel XX secolo, mi sono commosso molto quando lei ha letto le Beatitudini, e soprattutto i versi "Beati gli afflitti, perchè saranno consolati" e "Beati i perseguitati per causa della giustizia, perchè di essi è il regno dei cieli". I cristiani credono che se una persona di buon cuore legge le Scritture, le fa rivivere per tutti noi. A me, e penso a molti
dei presenti, ascoltarla mentre leggeva queste parole ha fatto proprio questo effetto.

Una cosa di cui desideravo parlare, e su cui volevo porle una domanda, riguarda l'idea ebraica e cristiana di Dio, l'Assoluto, che entra nella relatività della storia, del tempo e dello spazio. Quando i cristiani sentono le parole che lei ha letto oggi, o qualche altro insegnamento di Gesù, il contesto in cui collocano tali insegnamenti è costituito almeno da tre storie. Una è la storia della vita di Gesù. Nessun cristiano può udire il suo insegnamento senza rammentare che Gesù nacque povero, che era ebreo in un paese occupato, che predicò in pubblico per brevissimo tempo, che fu perseguitato, che fu crocifisso come un criminale comune e che risorse dalla morte. Secondo me, quando i cristiani sentono le parole che lei ha letto, è questo il contesto di base.

In secondo luogo, quando ascoltiamo i Vangeli, siamo consapevoli di avere ereditato la storia del popolo ebraico: le loro vicende fanno parte anche della nostra Scrittura. È una storia segnata dalla schiavitù in Egitto, dalla cattività, dalla liberazione sotto la guida di Mosè, colui che ha portato la Legge, e infine dalla dispersione nel mondo. Il terzo contesto è sempre la storia della nostra vita individuale. Così, quando pensiamo alle parole di Gesù, esse ci giungono

attraverso vicende che si svolgono nel tempo e nella storia personale e nazionale; e nella storia teologica, nella vita dello stesso Gesù. Vorrei chiederle di esprimere qualche riflessione sul suo modo di vedere, come monaco buddhista, l'aspetto temporale del cristianesimo, e su eventuali parallelismi o analogie con il buddhismo.

DALAI LAMA: Quando paragoniamo due tradizioni spirituali antiche come il buddhismo e il cristianesimo, osserviamo straordinarie analogie nella storia dei maestri fondatori: nel caso del cristianesimo Gesù Cristo, e nel caso del buddhismo il Buddha. Vedo un parallelismo molto importante: la vita dei maestri, dei padri fondatori, è una dimostrazione sostanziale dei loro insegnamenti. Prendendo per esempio la vita del Buddha, l'essenza del suo insegnamento è rappresentata dalle Quattro Nobili Verità: la verità della sofferenza, la verità dell'origini della sofferenza. la verità della cessazione della sofferenza, e la verità del sentiero che conduce a tale cessazione. La vita del maestro fondatore, il Buddha appunto, offre esempi molto chiari ed espliciti delle Quattro Nobili Verità. Ritengo che lo stesso valga per la vita di Cristo. Se si esamina la vita di Gesù, si troveranno esempi di tutti gli insegnamenti e le pratiche fondamentali del cristianesimo. Secondo me un'altra analogia della vita di Gesù Cristo e del Buddha consiste nel fatto che si può migliorare spiritualmente e giungere alla liberazione solo attraverso le difficoltà, la dedizione e restando saldi nei propri principi. Questo sembra un messaggio fondamentale e comune a entrambe.

ISABELLE GLOVER: Santità, lei ha parlato di "rinascita". In base a molti indizi, forse nella Chiesa cristiana delle origini era ammesso credere nella rinascita, anche se oggi tale principio non è più oggetto di fede nel pensiero cristiano. (1) Potrebbe dirci qualcosa di più a riguardo? Quanto è importante l'insegnamento sulla rinascita e sul Karma?

DALAI LAMA: Riguardo alla questione che lei ha sollevato, ho sentito dire anch'io che secondo l'insegnamento della Chiesa delle origini si potrebbero interpretare alcuni brani delle Scritture nel senso che il principio della rinascita non è necessariamente incompatibile con la fede cristiana. Per questo motivo mi sono preso la libertà di discutere su questo argomento con vari sacerdoti e autorità religiose cristiane; naturalmente non ho avuto la possibilità di parlarne direttamente con Sua Santità il papa. Ma comunque ho interrogato a riguardo molti diversi praticanti e sacerdoti cristiani. Tutti mi hanno detto, in modo assolutamente unanime, che il principio della rinascita non è ammesso nella dottrina cristiana, anche se non ho ricevuto alcuna spiegazione specifica sul perchè il principio della rinascita non dovrebbe rientrare nel contesto più vasto della fede e della pratica cristiana. Tuttavia, circa due anni fa in Australia, al mio ultimo incontro con Padre Bede Griffiths (l'ho visto in diverse occasioni e lo conosco personalmente), gli ho posto la stessa domanda. Ricordo vivamente l'incontro; portava la sua veste giallo zafferano da (sadhu), e fu un

incontro molto commovente. Disse che dal punto di vista cristiano la credenza nella rinascita avrebbe minato la forza della fede e della pratica. Credere che questa vita, la nostra esistenza individuale, è stata creata dal Creatore stesso, ed è come un dono che proviene direttamente da Lui, instaura subito un legame molto particolare fra ogni singola creatura e il Creatore. C'è una connessione personale diretta, che dà una sensazione di vicinanza e di intimità con il Creatore. La fede nella rinascita distruggerebbe questo rapporto particolare con il Creatore. Ho trovato tale spiegazione estremamente convincente.

PADRE LAURENCE: Santità, vedo un'attinenza fra la questione posta da Robert Kiely e quella appena avanzata da Isabelle, riguardo al rapporto fra tempo ed eternità, fra l'assoluto e il relativo. Uno dei nomi dati dai cristiani a Dio è Verità. E tutti gli esseri umani sanno per esperienza che la verità si scopre per gradi. La verità tende a venire a galla: nella vita di una persona emerge per gradi, sia che questo accada in una sola vita o in molte vite. Lo vediamo anche nell'evoluzione storica della religione. I precetti del Buddha o i precetti di Gesù hanno un nucleo assoluto, ma la loro verità emerge attraverso la storia, attraverso la riflessione. Altrimenti non avrebbe scopo tenere un seminario come questo. C'è sempre un'ulteriore verità da scoprire. Vorrebbe commentare quest'idea della verità come qualcosa che esiste in tutta la sua pienezza nel presente, ma che contemporaneamente si scopre passo per passo, gradualmente?

DALAI LAMA: Anche la dottrina buddhista si pone il problema di come la verità assoluta si manifesti per gradi e abbia una sue evoluzione storica, me nello stesso tempo sia assoluta e definitiva. Nel (Prajnaparamitasutra), un testo appartenente alla raccolta di Scritture buddhiste note come i (Sutra della perfezione della saggezza), c'è un brano particolare che tratta proprio questo concetto. Il brano afferma che non ha importanza quanti buddha del passato e del futuro siano venuti o vengano al mondo, e neppure se in questo momento ci sia al mondo un buddha oppure no, perch, la verità della realtà assoluta delle cose e degli avvenimenti rimarrà sempre la stessa. Questa verità è onnipresente: esiste sempre. Ciò non vuol dire però che tutti gli esseri viventi ne saranno partecipi, otterranno cioè la liberazione, spontaneamente o senza alcuno sforzo, perchè gli individui devono esperire tale verità in modo graduale. Perciò si può fare una distinzione tra l'esistenza vera e propria della verità da una parte, e dall'altra l'esperienza di tale verità. In questo senso si può comprendere il punto di contatto tra la storicità e la natura assoluta della verità.

Lei ha sollevato una questione interessante. Come può un principio assoluto come il divino Creatore manifestarsi in un personaggio storico come Cristo? Qual è esattamente la natura di questo rapporto, e in base a quali meccanismi si potrebbe spiegare la relazione fra l'assoluto, che è atemporale, e un personaggio storico, che è vincolato al tempo? Nella cultura buddhista, questo

problema potrebbe essere esaminato alla luce della dottrina detta dei (tre kaya), le tre personificazioni di un essere illuminato. All'interno di questa struttura, le manifestazioni fisiche, storiche degli esseri illuminati, in un certo senso sono considerate come manifestazioni spontanee dello stato atemporale, definitivo, del (dharmakaya), o Corpo di Verità di un buddha.

ROBERT KIELY: Forse abbiamo un altro modo per spiegare la questione, soprattutto nella pratica e nella devozione quotidiana: ricordando i titoli o gli appellativi che i cristiani danno a Gesù e i buddhisti a Buddha. Un paradosso apparente del cristianesimo è che chiamiamo Gesù nostro fratello e redentore, oppure nostro fratello e salvatore. In termini personali, questo può significare che siamo invitati ad amare Gesù come un essere umano, come un fratello o un coniuge; allo stesso tempo, crediamo che sia il nostro salvatore, il nostro redentore, e perciò lo adoriamo anche come Dio. Questi appellativi ci ricordano che Gesù ci ha dato la capacità di amarlo in entrambi i modi, che ha portato la sua divinità nei nostri cuori. C'è una qualche rispondenza con sentimenti che i buddhisti nutrono nei confronti del Buddha e i nomi che gli danno?

DALAI LAMA: Essendoci una grandissima diversità anche fra le tradizioni buddhiste, non dovremmo avere l'impressione che esista una sola tradizione omogenea, un sentiero definitivo, per così dire. Personalmente, io preferisco fare riferimento al Buddha come a una figura e a una personalità storica: qualcuno che ha perfezionato la natura umana e si è evoluto, diventando un essere totalmente illuminato. Tuttavia, secondo certe scuole di pensiero del buddhismo, Buddha non è considerato solo un personaggio storico, ma partecipa anche di una dimensione atemporale, infinita. In questo contesto, benchè il Buddha sia un personaggio storico, la storicità del Buddha (Sakyamuni) sarebbe considerata un'ottima dimostrazione di un'azione compassionevole del Buddha, che si manifesta a partire dallo stato perfetto e atemporale del (dharmakaya), o Corpo di Verità. Il Buddha (Sakyamuni) in quanto personaggio storico è noto come (nirmanakaya), che significa Corpo di Emanazione; un'emanazione che si manifesta per adattarsi alle disposizioni mentali e alle esigenze di un certo periodo, un certo luogo e un certo contesto. Questa emanazione procede da un'emanazione precedente, il (sambhogakaya), o stato di perfetta pienezza di risorse, che sorge dall'estensione al di là del tempo del (dharmakaya).
Tuttavia se ci addentriamo ora in tutti questi particolari, avremo abbondanza di materiale per mal di testa e confusione!

Il modo più semplice di considerare il Buddha (Sakyamuni) come personaggio storico è il seguente: per i buddhisti, soprattutto per quelli che seguono un regime di vita monastico, Buddha è stato il fondatore della tradizione monastica buddhista. E' colui che ha dato origine al lignaggio dei monaci buddhisti. All'interno di questo lignaggio, i monaci e le monache che hanno ricevuto la piena ordinazione devono osservare sempre totalmente i loro voti di ordinazione. Per diventare un (bhiksu), un monaco che ha ricevuto la

completa ordinazione, o una (bhiksunt), una monaca che ha ricevuto la piena ordinazione, occorre essere creature umane. Per cui, se ci si riferisce al Buddha come monaco completamente ordinato, significa che lo si considera una persona umana e una figura storica.

ISABELLE GLOVER: Santità, vorrei chiederle di spiegare perchè usa così spesso l'espressione "analizzare la natura di". La maggior parte di noi non ha l'abitudine di "analizzare la natura" delle cose in modo così sistematico. Per esempio, come si fa ad "analizzare la natura" della mancanza di compassione?

DALAI LAMA: Per convenienza, un modo buddhista tipico di comprendere un particolare argomento è di classificare e suddividere il fenomeno in diverse classi e categorie. Per esempio, i fenomeni mentali possono essere suddivisi in varie classi: concettuali e non concettuali, distorti e non distorti e così via. Di conseguenza, nella letteratura buddhista si trovano intere liste di diverse modalità e aspetti della mente, basati sulle sue varie funzioni. Per fornire un altro esempio, quando si esamina la natura della compassione, per prima cosa si dovrebbe cercare di definirla, cercare di comprendere che cosa intendiamo esattamente per "compassione". Poi possiamo porci domande specifiche per perfezionare la classificazione: quali sono le varie sottospecie della compassione in rapporto a tutte le esperienze possibili nella condizione umana, cioè la sua fenomenologia; quali cause e condizioni danno origine a tale stato emotivo; quali sono le reazioni emotive tipiche quando si prova compassione; quali sono gli effetti della compassione di qualcuno sulle altre persone; e così via. Attraverso queste analisi si incomincia a cogliere il senso di come potrebbe essere, o com'è, la compassione.

Studiando più a fondo la letteratura buddhista, si trovano discussioni sui vari tipi di compassione. Per esempio, ne esiste un tipo che non comporta soltanto un senso di empatia con l'oggetto della compassione, ma anche un senso di responsabilità, in quanto si vuole alleviare la sua sofferenza. E' una compassione più intensa della semplice empatia. I livelli di compassione variano in funzione dei nostri concomitanti stati mentali. Per esempio, nell'ambito culturale buddhista, se si comprende a fondo e pienamente la natura transitoria dell'esistenza, la compassione sarà molto più intensa grazie a tale saggezza. Analogamente, se il senso di attaccamento al sé (2) diminuisce sensibilmente dentro di noi, anche in questo caso la nostra compassione sarà ovviamente più forte.

Per fare tali distinzioni, ci vuole innanzitutto un certo discernimento, per percepire le varie sottigliezze. E poi, quando si esamina un fenomeno come la compassione, non andrebbe considerato una singola entità. Ha molteplici aspetti, proprio come uno stato mentale. Per esempio la compassione, essendo uno stato emotivo, partecipa della natura della coscienza. Non è un oggetto fisico: è uno stato affettivo. Insomma,ha la natura dell'esperienza, e perciò condivide la stessa natura di tutti gli stati emotivi. Per fare un altro esempio, esaminiamo l'identità di un singolo individuo. Quando si incomincia tale

valutazione, si capisce immediatamente la complessità di un essere umano. L'identità di ciascuno deriva in parte dal retroterra culturale, che può essere europeo o americano. In base al sesso, una persona può essere identificata come un uomo o donna. L'identità è legata anche al paese d'origine o alla confessione religiosa. Perciò come vedete si operano molte distinzioni, anche all'interno dell'identità di una singola persona. È cosìì che si esamina la natura di ogni dato fenomeno.

PADRE LAURENCE: Sembra che l'addestramento e la pratica buddhisti richiedano una vasta analisi razionale, e Sua Santità ha detto che il grande dono della nascita umana è la mente. E tuttavia, si può essere compassionevoli senza essere intelligenti. Potrebbe aiutarmi a capire questo punto? È necessario essere molto intelligenti e avere una mente ben addestrata, istruita e precisa, per diventare illuminati?

DALAI LAMA: No, certo che no! Come in tutte le cose, l'estremismo è sempre un errore. Le Scritture buddhiste descrivono tre categorie di persone in rapporto all'atteggiamento individuale verso la pratica spirituale, indicando il tipo di persone più adatto a ottenere i massimi benefici da un'intesa pratica spirituale. Anche se non riesco a ricordare la citazione esatta, essa dice più o meno così: idealmente, gli individui più adatti alla pratica sono quelli che, oltre a essere intellettualmente dotati, hanno una fede e una devozione univoche, e che sono saggi. Queste persone sono le più recettive alla pratica spirituale. Gli individui del secondo gruppo sono quelli che forse non sono molto intelligenti, ma hanno una fede salda come la roccia. Gli sfortunati sono quelli della terza categoria. Possono essere persone molto intelligenti, ma sono sempre torturati dallo scetticismo e dai dubbi. Sono intelligenti, ma tendono all'esitazione e allo scetticismo, e non riescono mai a ottenere realmente la pace. Sono le persone annoverate tra le meno recettive.

Quando parliamo di livelli di intelligenza, parliamo di fenomeni relativi. Una persona può essere più intelligente se comparata a certuni, ma meno intelligente in rapporto ad altri. In generale, pare dimostrato che nella pratica spirituale se la fede, cioè la convinzione, è fondata sulla comprensione raggiunta attraverso un processo di ragionamento, essa è molto forte. Tale convinzione è salda perchè voi stessi siete convinti dell'efficacia o della validità dell'idea in cui avete riposto la vostra fede. E di conseguenza tale convinzione riesce a motivare all'azione in modo molto efficace. Ecco perchè, secondo il buddhismo, l'intelligenza è considerata molto importante nel sentiero spirituale di una persona. In tale tradizione si combina l'intelligenza con il cuore, la parte emotiva. Quando la fede e la compassione, che hanno una natura maggiormente emotiva, sono sostenute da una profonda convinzione raggiunta per mezzo della riflessione e dell'analisi, allora diventano davvero molto salde. Al contrario, se fede o compassione non sono fondate su una logica così forte, e hanno invece una natura più affettiva, più istintiva, non sono molto solide e verranno minate e scosse quando ci si imbatterà in particolari situazioni e in

particolari circostanze. Un detto tibetano afferma: "Una persona la cui fede non è fondata sulla ragione è come un corso d'acqua che può essere deviato in qualunque direzione".

ROBERT KIELY: Sull'argomento dell'effetto emotivo e della ragione, Santità, vorrei chiederle di riflettere con noi sul ruolo del rituale nella religione. Per secoli il rituale è stato fonte di grave disaccordo fra i cristiani. Alcuni ritengono che i canti, l'incenso, le candele, le vesti sgargianti e certi riti prescritti siano parte essenziale del nostro culto. Altri li considerano un ostacolo al culto. Può parlarci del ruolo che il rituale ha nella sua tradizione?

DALAI LAMA: Riflettendo sul ruolo e sull'importanza del rituale nella pratica spirituale di una persona, è importante osservare come gli esseri umani siano influenzati dal loro ambiente. Per esempio, sembra accertato che certe formalità come i rituali ci aiutino a creare un'atmosfera
più propizia allo stato mentale spirituale che desideriamo raggiungere, e in questo senso svolgono certo un ruolo importante. Se una persona vuole portare a compimento una determinata cosa, fare una promessa riguardo tale desiderio le permetterà di sviluppare una forte motivazione, che influirà in modo più determinante sul suo comportamento. Nello stesso modo, quando attraverso rituali e comportamenti prestabili si riesce a creare l'atmosfera spirituale che si sta cercando, tale processo influirà intensamente sulla nostra esperienza. Quando si è privi di una dimensione interiore, dell'esperienza spirituale cui si aspira, i rituali diventano mere formalità, che influiscono solo a un livello inferiore. In questo caso, chiaramente, perdono significato e diventano usanze inutili, solo una buona causa per passare il tempo. Il grande yoghin tibetano Milarepa ha sempre criticato le formalità e i rituali. I suoi poemi sono pieni di commenti sarcastici sugli svariati aspetti di rituali e formalità!

PADRE LAURENCE: Santità, vorrei porle una domanda che sorge dalla discussione sul rituale come espressione fisica della fede, come un modo in cui esprimiamo le nostre convinzioni attraverso il corpo e i sensi. In passato, il cristianesimo occidentale era molto dualistico. Si partiva dal presupposto che corpo e spirito fossero in conflitto, che l'uno dovesse essere controllato e dominato dall'altro. Oggi assistiamo fra i cristiani all'inizio di un recupero del senso cristiano originario di amicizia fra le due istanze. In questa esistenza non possiamo separare corpo, mente e spirito; perciò devono essere amici. Forse lei potrebbe aiutarci a capire il rapporto fra corpo e mente dal punto di vista buddhista. Posso sbagliarmi, ma talvolta mi pare che nel buddhismo la contrapposizione fra corpo e mente sia ancora più forte di quella presente nel cristianesimo.

DALAI LAMA: Ha ragione. In certi brani delle Scritture buddhiste alcune affermazioni del Buddha danno l'impressione di una visione dualistica di corpo

e mente.In un sutra egli afferma che i cinque aggregati sono come un fardello, un peso, e che la persona deve sopportare tale carico. Così il Buddha in effetti manifesta un senso di dualismo fra la persona e i suoi aggregati psicofisici. Ma ciò non vuol dire che si tratti del punto di vista buddhista. L'interpretazione buddhista tradizionale è che l'affermazione sia in effetti diretta a chi sul piano filosofico è incline a credere in un (atman), un'anima originaria eterna e immutabile. Invece, il vero punto di vista del Buddha riguardo alla natura del rapporto fra mente e corpo è la dottrina (anatman), che nega l'identità concreta della persona. Secondo questo principio, a parte gli aggregati psicofisici o (skandhas) che costituiscono l'essere, non esiste alcuna anima originaria distinta, autonoma e che permane per sempre. È una dottrina universale, comune a tutte le scuole del buddhismo.

Sebbene questo sia un precetto universale, tuttavia anche fra i buddhisti ci sono numerose diverse interpretazioni filosofiche, per cui scopriamo che esistono divergenze di opinioni anche riguardo a che cosa sia esattamente la natura del sè o della persona. Alcune scuole buddhiste identificano la persona negli aggregati psicofisici, sia come la coscienza sia come la totalità degli aggregati e così via, mentre altre scuole di pensiero adottano una posizione più nominalista, ritenendo che la persona, ovvero il sè, sia solo una semplice designazione della mente.

PADRE LAURENCE: Questo può essere un buon argomento per fare una pausa e meditare. Se Sua Santità vuole accendere le candele, possiamo alzarci tutti, per poi incominciare la nostra meditazione.

IV

Equanimità
(Mc 3, 31-35)

Giunsero sua madre e i suoi fratelli e, stando fuori, lo mandarono a chiamare. Tutto attorno era seduta la folla e gli dissero: "Ecco tua madre, i tuoi fratelli e le tue sorelle sono fuori e ti cercano". Ma egli rispose loro: "Chi è mia madre e chi sono i miei fratelli?". Girando lo sguardo su quelli che gli stavano seduti attorno, disse: "Ecco mia madre e i miei fratelli! Chi compie la volontà di Dio, costui è mio fratello, sorella e madre". (Mc 3, 31-35)

La prima riflessione che mi viene in mente leggendo queste frasi del Vangelo di Marco è che, oltre a offrirci una definizione di che cosa sia la compassione, esse descrivono anche le fasi di sviluppo della coscienza che genera tale compassione. Per esempio, questo brano dimostra da parte di Gesù un atteggiamento quasi di noncuranza nei confronti della sua stessa madre, di fratelli e sorelle. A parer mio, ciò dimostra che la compassione autentica e sincera è priva di attaccamento, non limitata da pregiudizi personali. È molto simile all'idea buddhista della compassione: anche nel buddhismo si ritiene che la compassione sia in certa misura priva di attaccamento. Come ho sottolineato durante un precedente dibattito sulla natura della compassione, il requisito necessario allo sviluppo di una genuina compassione si fonda sull'avere un approccio equanime verso tutti gli esseri senzienti.

Il nostro abituale stato mentale è fortemente condizionato da concezioni distorte. Proviamo un sentimento di distacco verso le persone che consideriamo ostili o nemiche, e un esagerato sentimento di intimità, di attaccamento, verso coloro che consideriamo nostri amici. Possiamo vedere come la nostra reazione emotiva nei confronti degli altri sia instabile e preconcetta. Se non superiamo tali pregiudizi, non potremo generare una compassione autentica. Anche se riuscissimo a sentire un certo grado di compassione verso alcune persone, tale sentimento, non essendo fondato su una profonda equanimità, rimarrà ambiguo, poichè viene condizionato dall'attaccamento.

Inoltre, analizzando attentamente la compassione motivata dall'attaccamento, anche se questo sentimento molto intenso ci renderemo conto che esso deriva dalla nostra proiezione di certe qualità positive sull'oggetto della nostra compassione, sia esso un amico intimo, un membro della famiglia o chiunque altro. E quando il nostro atteggiamento cambierà, muteranno anche i nostri sentimenti al suo riguardo. Prendiamo a esempio il rapporto con un amico: magari un giorno d'un tratto non si riescono più a percepire in quella persona le buone qualità che in precedenza sembravano così evidenti, e questo nuovo atteggiamento influenzerà direttamente i nostri sentimenti nei suoi confronti. La compassione autentica, al contrario, deriva da un chiaro riconoscimento

dell'esperienza di sofferenza del suo oggetto, quando si comprende che tale creatura è degna di compassione e di affetto. Un sentimento compassionevole, nato prendendo coscienza di questi due fattori, non può vacillare ed essere influenzato, comunque reagisce nei nostri confronti l'oggetto di compassione. Anche se questa persona reagisce in modo molto negativo, tutto ciò non potrà influire sulla nostra compassione. Essa rimarrà stabile, o diventerà ancora più intensa.

Se si analizza attentamente la natura della compassione autentica, si scoprirà inoltre che può essere estesa anche ai nostri nemici, quelli che consideriamo ostili verso di noi. La compassione motivata dall'attaccamento, al contrario, non può essere estesa a qualcuno che consideriamo nostro nemico. Per convenzione, definiamo "nemico" qualcuno che ci danneggia o ci fa del male direttamente, oppure qualcuno che ha motivi di danneggiarci o farci del male, o è intenzionato a farlo. Rendersi conto che una persona è fermamente decisa a danneggiarci o a farci del male non può dare origine a un sentimento di vicinanza e di immedesimazione, sino a quando tali sentimenti saranno condizionati dall'attaccamento per questa persona. Tuttavia rendersi conto che qualcuno desidera danneggiarci o farci del male non può distruggere l'autentica compassione, quella basata sul riconoscimento chiaro che tale persona sta soffrendo, e ha il desiderio naturale e istintivo di cercare la felicità ed eliminare la sofferenza, esattamente come noi. Nell'ambito spirituale cristiano, si potrebbe ampliare il discorso attenendosi alle seguenti linee di pensiero: questo nemico partecipa proprio come me della natura divina, ed è una creatura originata dalla potenza divina. Per cui, in base a tali considerazioni, è una persona degna della mia compassione e della mia affettuosa cura. Questo genere di compassione o sentimento di empatia costituisce l'autentica compassione priva di attaccamento.

L'ultima frase di questo passo del Vangelo afferma che chiunque faccia la volontà di Dio è mio fratello e sorella e madre: interpretando il brano alla lettera, sembra esprimere un senso di parzialità, una discriminazione basata su un requisito: solo quelli che obbediscono al volere di Dio sono miei fratelli e sorelle e madre. Tuttavia, in un contesto cristiano, ritengo sia possibile ampliarne il significato, intendendo che tutti coloro che condividono la natura divina, e che seguono la volontà di Dio, sono tutti mie madri, fratelli e sorelle. Tutta l'umanità sarebbe inclusa, e ciò sottolineerebbe l'unità e l'eguaglianza di tutti gli esseri umani.

In proposito, vorrei rilevare un elemento specifico della pratica del sentiero del bodhisttva che per un cristiano potrebbe essere consigliabile adottare. Esiste una categoria speciale di insegnamenti e pratiche nota come (lo-jong): la trasformazione del pensiero o addestramento mentale. Alcuni testi esortano esplicitamente a riflettere sulla gentilezza di tutti gli esseri senzienti, e in questo caso di tutti gli esseri umani. Per esempio, possiamo comprendere facilmente la gentilezza di una persona direttamente coinvolta nella nostra vita o che ha avuto parte nella nostra crescita. Ma se esaminiamo la natura della nostra esistenza, inclusa la vera e propria sopravvivenza fisica, ci renderemo

conto di come tutti gli elementi che sostengono la nostra esistenza e il nostro benessere, come il cibo, un alloggio e persino la notorietà, sussistono unicamente tramite l'impegno congiunto di altre persone.

Questo vale soprattutto nel caso di chi vive in città. Quasi tutti gli aspetti della nostra vita dipendono moltissimo dagli altri. Per esempio, se c'è uno sciopero degli elettricisti, anche solo un giorno, tutta la città si ferma. Questa estrema dipendenza dalla collaborazione degli altri è talmente ovvia che non c'è bisogno di sottolinearla. Essa vale anche per il nostro cibo e l'alloggio. E' necessaria la collaborazione diretta o indiretta di molte persone per rendere disponibili questi beni primari. Anche per un fenomeno effimero come la notorietà si ha bisogno degli altri: se una persona vive sola fra monti selvaggi, l'unica cosa simile ad essa che potrebbe ottenere sarebbe un'eco! Senza altre persone, non è possibile raggiungere la notorietà. Insomma, la partecipazione e il coinvolgimento degli altri riguardano quasi tutti gli aspetti della nostra esistenza.

Ragionando in questo modo, si incomincerà a comprendere la gentilezza di tutti gli altri. E un praticante spirituale si renderà conto anche meglio del perch, tutte le principali tradizioni spirituali del mondo riconoscono il grande valore dell'altruismo e della compassione. Se si riflette su quest'idea preziosa dell'altruismo e della compassione, si comprenderà che per nascere esso ha bisogno di un oggetto su cui riversarsi: quest'oggetto è un altro essere umano. Da tale punto di vista, questo stato mentale della compassione, estremamente prezioso, è impossibile senza la presenza degli altri. Tutti gli aspetti della nostra vita, la nostra pratica religiosa, la crescita spirituale, persino la pura e semplice sopravvivenza fisica, sono impossibili senza l'apporto degli altri. Seguendo questa logica, si scopriranno buoni motivi per sentirsi legati agli altri e per provare il bisogno di ripagare la loro gentilezza.

Alla luce di tali riflessioni, diventa impossibile credere che alcune persone siano assolutamente irrilevanti per la nostra vita e che ci possiamo permettere di essere indifferenti nei loro confronti. Non ci sono esseri umani irrilevanti per la nostra vita.

Vorrei chiarire in che accezione uso il termine “emozione”. Mi hanno detto che la parola per molte persone ha spesso una connotazione molto negativa, una connotazione grossolana, istintiva, quasi animalesca. Tuttavia, diversi anni fa, parlando con biologi e psicologi in occasione di un congresso scientifico, si è discusso sulla natura dell'emozione e del modo in cui si potrebbe definirla. Dopo lunghe discussioni siamo arrivati alla conclusione che l'emozione può essere positiva, negativa o anche neutra. In questo senso, anche dal punto di vista buddhista, non c'è contraddizione nell'attribuire emozioni a un buddha pienamente illuminato. Io uso il termine “emozione” in questo senso più ampio.

V

Il regno di Dio
(Mc 4,26-34)

Diceva: “Il regno di Dio è come un uomo che getta il seme nella terra; dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce; come, egli stesso non lo sa. Poichè la terra produce spontaneamente, prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga. Quando il frutto è pronto, subito si mette mano alla falce, perchè è venuta la mietitura”.

Diceva: “A che cosa possiamo paragonare il regno di Dio o con quale parabola possiamo descriverlo? Esso è come un granellino di senapa che, quando viene esaminato per terra, è il più piccolo di tutti i semi che sono sulla terra; ma appena seminato cresce e diviene più grande di tutti gli ortaggi e fa rami tanto grandi che gli uccelli del cielo possono ripararsi alla sua ombra”.

Con molte parabole di questo genere annunziava loro la parola secondo quello che potevano intendere. Senza parabola non parlava loro; ma in privato, ai suoi discepoli, spiegava ogni cosa.

(Mc 4,26-34)

L'ultima frase mi ricorda un'espressione tibetana particolare, (me ngag pe khyu), che vuol dire “comunicare l'essenza più profonda degli insegnamenti solo a pochi eletti”. Si potrebbe quasi intendere nel senso che chi parla è riluttante a rivelare un segreto, perchè in caso contrario lo conoscerebbero anche altre persone. Nella tradizione buddhista tibetana esistono molti approcci diversi all'insegnamento. Uno è noto come (tsog she), cioè l'insegnamento impartito tramite un discorso, qualcosa di accessibile e aperto a tutti. Poi c'è un altro tipo di insegnamento, chiamato (lob she), che significa letteralmente “insegnamenti ai discepoli”. In questo caso il commentario deve essere molto più selettivo, rivolto a pochi eletti che possono capire realmente la profondità e la portata dei messaggi. Questo brano riguarda direttamente l'idea del regno di Dio. La metafora usata qui è quella di un seme, del germoglio e della pianta sui il seme dà origine. La combinazione delle due cose, l'idea del regno di Dio e la metafora del seme, secondo me indica come sia possibile comprendere i vari stadi di potenziamento e perfezionamento della nostra natura divina, di cui abbiamo già parlato. Immediatamente prima o dopo questo passo del Vangelo ci sono brani in cui si afferma che il livello di crescita dipende da una serie di fattori, come la fertilità del suolo e il luogo in cui si piantano i semi. In alcune località si può avere un raccolto maggiore, in alte magari la pianta cresce più in fretta, ma muore anche più rapidamente. E così via. Per un buddhista, questo brano sembra indicare un simile insegnamento del buddhismo, in cui si esaminano le diversità fra gli esseri senzienti e i loro svariati livelli di recettività. Per esempio, il principio

buddhista secondo cui la natura di buddha è universale e la compassione del Buddha è illimitata e si estende a tutti gli essere senzienti, è simile alla metafora, riportata nel Vangelo secondo Matteo, del sole che sorge ugualmente sul buono e sul malvagio. Detto questo, però poichè i singoli esseri senzienti sono dotati di diversi livelli di recettività, anche l'evoluzione spirituale differirà da individuo a individuo. Trovo molto attraente questa idea, esposta in modo chiaro e con grande rilievo nelle opere buddhiste, secondo cui fra gli esseri umani esistono innumerevoli diversi livelli di responsabilità e di recettività della mente, innumerevoli diversi interessi e inclinazioni spirituali. Nella letteratura buddhista, tutte le scuole di pensiero seguono lo stesso maestro, Buddha (Sakyamuni). Tuttavia gli insegnamenti attribuiti al Buddha sono tali e tanti che alcuni di essi a volte appaiono persino contraddittori: perciò ci è impossibile cadere nel dogmatismo. Tutti questi diversi insegnamenti si rivolgono agli esseri senzienti, con disposizioni mentali, esigenze e inclinazioni tanto diverse fra loro. Quindi, rendendomi conto che un simile approccio è pienamente giustificato, riesco ad apprezzare realmente la ricchezza e il valore delle altre tradizioni, perchè sono in grado di estendere lo stesso principio della diversità anche alle altre culture. Data la varietà delle dottrine insegnate nei testi del Buddha, i buddhisti distinguono fra l'argomento trattato da un dato testo e l'intenzione di chi parla. Un'affermazione trovata in un certo testo non corrisponde necessariamente alla posizione dottrinale di chi parla. All'interno della Chiesa cristiana a quanto pare il concetto di Dio viene inteso e concepito in numerosi modi diversi. Durante un dibattito con Padre Laurence su tale argomento, è emerso che nella prospettiva cristiana a quanto pare esistono non soltanto diverse opinioni, ma anche una visione profondamente mistica del concetto di Dio, un modo di considerare Dio non tanto in termini di divinità personale, quanto piuttosto come fondamento dell'essere. Tuttavia a questo fondamento divino dell'essere si possono anche attribuire caratteristiche come la compassione. Ora, se si considera Dio in questi termini, come fondamento assoluto dell'essere, è possibile tracciare parallelismi con alcune componenti del pensiero e della pratica buddhisti, come pure alcuni elementi della scuola di pensiero Samkhya e con la nozione del Grande Brahman (mahabrahman) dell'induismo.

Dovremmo però fare attenzione a non ridurre tutto a una serie di termini comuni, altrimenti alla fine della giornata non ci resterà nulla per dimostrare le peculiari caratteristiche delle nostre due tradizioni. Come ho già detto, ritengo molto più auspicabile e utile che le principali religioni conservino le propria unicità, continuando a tenere ben distinte le loro particolari dottrine, idee e pratiche. Per esempio, volendo forzatamente proporre un parallelismo fra il volendo forzatamente proporre un parallelismo fra il buddhismo e l'idea della Trinità, la prima cosa che potrebbe venire in mente è l'idea dei tre (kaya), la dottrina delle tre manifestazione del Buddha: (dharmakaya, sambhogakaya) e (nirmanakaya). Ma anche se naturalmente è possibile tracciare parallelismi ed esporre analogie, secondo me si dovrebbe stare molto attenti a non esagerare le somiglianze. Durante una discussione sulla Trinità - Padre, Figlio e Spirito

Santo - Padre Laurence ha osservato una cosa molto interessante: che in molti casi nella teologia cristiana il Figlio di Dio è equiparato alla Parola di Dio. Ho pensato immediatamente a un'analogia nel buddhismo (Mahayana), in cui il (sambhogakaya), uno dei tre corpi del buddha, è spesso definito come la perfetta facoltà della parola del Buddha.

Ma un proverbio tibetano dice che una persona intelligente può far sembrare plausibile qualsiasi cosa! Perciò, se si cerca sempre di vedere le cose in termini di somiglianze e parallelismi, si rischia di affastellare tutto in una unica grande entità. Come ho già detto, personalmente non sono favorevole alla ricerca di una religione universale; non la ritengo consigliabile. E se ci spingiamo troppo oltre nel tracciare questi parallelismi e nell'ignorare le differenze, potremmo finire per arrivare esattamente a questo.

Perciò è fondamentale che i maestri religiosi insegnino in accordo alla recettività, alle inclinazioni spirituali e alle disposizioni mentali di ciascuno. Non si può nutrirsi di un certo alimento e dire: "Dato che è nutriente per me, devono mangiarlo tutti"; ciascuno deve mangiare le cose più adatte a mantenerlo fisicamente in ottima salute. a seconda della sua costituzione fisica. Si deve seguire la dieta più adatto al proprio stato di salute, perch, mangiare ha esattamente questo scopo: nutrire il corpo. Sarebbe stupido o assurdo insistere a mangiare una particolare vivanda anche se non è consigliabile o può fare male, semplicemente perch, è molto apprezzata o è la più costosa.

Nello stesso modo, la religione è cibo per lo spirito e la mente. Quando si intraprende una via spirituale, è importante impegnarsi nella pratica più adatta al proprio sviluppo mentale, alle proprie disposizioni e alle proprie inclinazioni spirituali. È fondamentale che ciascuno cerchi la forma di pratica spirituale e di credenza religiosa più efficace per le sue esigenze specifiche. In questo modo si può conseguire la trasformazione interiore, la tranquillità interiore che porterà alla maturità spirituale e renderà una persona piena di calore umano, completa, buona e gentile. È una considerazione che va fatta, quando si cerca il nutrimento spirituale. Non tutte le principali tradizioni religiose credono nella creazione e nella divinità. Molte tradizioni basano su questa premessa fondamentale la pratica e la fede, mentre altre non lo fanno. Ma tutte le religioni sono concordi nel considerare estremamente importante che alla base della pratica spirituale di una persona ci sia la fede, cioè la fiducia incondizionata, in un oggetto di rifugio. Per esempio, nel caso del buddhismo, che è una tradizione non teistica, si affida incondizionatamente il proprio benessere spirituale ai tre oggetti di rifugio, i Tre Gioielli: il Buddha, il Dharma e il Sangha, che sono il fondamento della pratica. Per avere tale fiducia incondizionata e poter affidare il proprio benessere spirituale a questi oggetti di fede, occorre sviluppare verso di essi un senso di vicinanza e di unione. Nel caso delle religioni teistiche, in cui si crede che tutte le creature siano create dalla stessa potenza divina, si hanno motivazioni estremamente valide per sviluppare nei suoi confronti questo senso di unione, questo senso di intimità, su cui poi basare la fede e la fiducia incondizionata che permettono di affidare il proprio benessere spirituale a tale divina potenza.

PADRE LAURENCE: La ringrazio moltissimo, Santità. Più lei definisce con chiarezza le sottili differenze fra le nostre tradizioni religiose, più io provo un senso di unità. Penso che esista un paradosso di unità e differenza, e la ringrazio di aver condiviso con noi i suoi pensieri con tanta saggezza e umanità.

Vorrei presentare i partecipanti al nostro dibattito odierno. Ajahn Amaro, un monaco buddhista del monastero di Amaravati, non lontano da qui, ed Eileen O'Hea, una suora di san Giuseppe, che lavora come terapista in Minnesota, negli Stati Uniti. Ajahn Amaro prenderà per primo la parola, aprendo il nostro dibattito.

AJAHN AMARO: Santità, vorrei riprendere alcuni argomenti di cui si è parlato. Innanzitutto mi ha molto colpito la sua spiegazione sul distacco in rapporto alla compassione, e di come lei ha dimostrato che l'episodio di Gesù e sua madre Maria è una manifestazione di compassione autentica. Essendo io un monaco buddhista che vive in Occidente, mi chiedono spesso spiegazioni sul non-attaccamento, perchè molti pensano con preoccupazione che sia una specie di insensibilità o di totale assenza di calore umano. La sua spiegazione è stata molto utile, e spero di poter servirmene in futuro. Tuttavia sarebbe più giusto tradurre questo concetto buddhista non come (distacco), quanto invece come (non essere possessivi) nei riguardi di altre persone e di altre cose. Le persone si rendono conto immediatamente che essere possessivi è di per sè un male, e che il sentimento del possesso ha un carattere vischioso che provoca illusione, divisione e altri problemi. La caratteristica del distacco, che secondo la sua descrizione è dotata di compassione e di chiarezza, ha questa natura non possessiva.

Ci è stata molto utile anche la sua spiegazione su come il distacco in realtà sia assenza di attaccamento all'aspetto illusorio delle cose e invece attaccamento alla verità, per cui è davvero possibile liberarsi dalla propria chiusura mentale. In questo brano del Vangelo mi ha colpito un parallelismo molto calzante con un principio buddhista della tradizione Theravada. Secondo questa tradizione, quando una persona percepisce la verità e quindi imbocca la via e diventa consapevole del Dhamma [termine pali per Dharma], questa percezione, questo mutato atteggiamento è definito "cambiamento di lignaggio". E nel brano tratto da Marco si parla proprio di un atteggiamento mutato, cioè di un "cambiamento di lignaggio": Gesù non si considera più semplicemente una persona che ha per madre Maria. Quando dice "Dio è mio Padre" Gesù muta prospettiva: non guarda più le cose nell'ottica della persona singola, ma in quella della verità definitiva.

Al riguardo, sono stato molto colpito dalla sua descrizione di come percepire tutte le persone al pari di fratelli e sorelle. Quando si cessa di considerare le cose in un'ottica personale e si prova questo genere di distacco, si cambia

completamente atteggiamento, proprio come subito dopo un risveglio spirituale. Le analogie mi hanno colpito molto profondamente. Mi ha molto commosso anche la sua chiarezza nell'affermare che bisogna mantenere buddhiste le cose buddhiste e cristiane le cose cristiane, e che non si deve cercare di mischiare tutto insieme. Ma devo confessare che di tanto in tanto mi accorgo di ripetere: "Sì, ma forse stiamo realmente parlando delle stesse cose". Essendo cresciuto in Occidente con un condizionamento cristiano, ma avendo ormai trascorso diversi anni come buddhista, oggi è come se nella mia percezione i due ordini di principi fossero mischiati in egual misura. E probabilmente,anche perchè mi coltivo soprattutto l'esercizio delle meditazione contemplativa anzichè lo studio dei testi, scopro ogni giorno di più di essere attratto dall'idea che queste differenti terminologie in realtà si riferiscono a esperienze identiche.

Vorrebbe dirmi che ne pensa di questo modo di considerare le cose? Per esempio, lei ha paragonato il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo a (dharmakaya), (sambhogakaya) e (nirmanakaya). In base alla mia tradizione io li avrei associati a Buddha, Dhamma e Sangha. Dhamma rappresenta il fondamento dell'essere, il (dharmakaya) o rifugio in Dhamma; il Buddha è come la manifestazione del Dhamma, perchè le parole di Buddha sono anche definite il Dhamma, e quindi il Buddha ne è la manifestazione. Il Buddha è chiamato anche "colui che sa", "colui che è consapevole", e dice di sè di essere "nato dal Dhamma". Perciò il risultato di questo rapporto, ove il Buddha conosce e impersonifica il Dhamma, il risultato di tale presenza della mente illuminata nel mondo, è il Sangha, che si può definire la comunità spirituale o, potremmo dire, la santa assemblea. È una comunione di molti esseri diversi, che stanno insieme in armonia. Ho pensato che forse io ho quel tipo di mentalità che ama far corrispondere ogni cosa. Ma ora ho la possibilità di chiedere! Basandomi sulle mie discussioni con altri cristiani, fatte nel corso degli anni, se non identici. Così, quando un cristiano cita le parole di Gesù "Chiunque fa la volontà di Dio...", possiamo affermare che praticare il Dhamma equivalga a fare la volontà di Dio? O anche solo pensare in questo modo è un travisamento? Ho fatto un lungo preambolo, ma finalmente ecco, questa è la mia domanda!

DALAI LAMA: Parlando in generale, molti aspetti della realizzazione spirituale, che nella tradizione tibetana sono classificati come facenti parte dell'aspetto del metodo del sentiero, compassione, amore, tolleranza e così via, sembrano essere uguali nel cristianesimo e nel buddhismo. Per rispondere alla sua domanda adeguandola alla tradizione buddhista, bisogna riformarla utilizzando una terminologia comune a tutte le scuole di pensiero all'interno di tale tradizione.

Tutte le scuole filosofiche buddhiste parlano delle Quattro Nobili Verità, e citano due realtà: quella assoluta e quella relativa. Persino la scuola (Samkhya), che Š un'antica scuola di pensiero indiana non buddhista, parla di realtà assolute e relative. Ma quando si tratta di definire in modo preciso le Quattro

Nobili Verità e le due realtà, la loro descrizione, le caratteristiche specifiche e così via, troviamo profonde differenze.

Per esempio, secondo la scuola (Prasangika-Madhyamaka) del buddhismo (Mahayana), che si fonda sull'interpretazione del pensiero di (Nagarjuna) da parte di Candrakirti e (Aryadeva), la descrizione dello stato di (arhat) (cioè dello stato di nirvana o liberazione spirituale) proposta dai testi buddhisti Abhidharma non sarebbe accettata come una descrizione completa e definitiva di (nirvana). Dal punto di vista Madhyamaka, il modo in cui le altre scuole di pensiero definiscono la liberazione, il (nirvana), identificando cioè l'ignoranza, la conoscenza errata e gli stati illusori fondamentali che ostacolano il nostro raggiungimento dello stato di (arhat), non è sufficientemente sottile e profondo. Perciò, se non si definiscono correttamente gli stati illusori che ostacolano il raggiungimento della liberazione, nemmeno gli antidoti previsti risulteranno definitivi. E di conseguenza non sarà definitivo neanche il risultato indicato come liberazione o stato di (arhat). Si può vedere che anche all'interno delle scuole buddhiste, sebbene tutte possano utilizzare gli stessi termini (stato di arhat, sunyata) o vacuità; (moksa) o (nirvana); (klesa), le emozioni e i pensieri ingannevoli che oscurano la mente), questi termini non hanno sempre lo stesso significato. I vocaboli usati sono gli stessi; anche il significato (in generale) può essere lo stesso. Tuttavia, ciascuno riconosce e definisce tali concetti in un modo diverso nel contesto delle diverse scuole di pensiero buddhiste, e di conseguenza la vostra risultante comprensione potrà essere molto diversa.

Insomma, per non dilungarmi eccessivamente - proprio come nel suo preambolo! - ritengo che ci siano differenze notevoli nei diversi approcci. E sono fermamente convinto che a un livello molto profondo la diversità e l'unicità dei vari approcci siano molto significative. Chi considera i profondi scritti dei grandi maestri, come i grandi scrittori buddhisti indiani del passato, se ne può rendere conto. Tali maestri non erano semplicemente studiosi che si dilettavano di estratte discussioni intellettuali: erano seguaci autentici e devoti del Buddha, impegnati in profonde pratiche meditative. E oltre a ottenere profonde realizzazioni ed esperienze, svilupparono anche un'immensa compassione per gli altri esseri senzienti. Perciò secondo me le questioni estremamente sottili che percepirono e formularono ebbero origine dalla loro compassione, dalla loro esigenza interiore di condividere con gli altri quanto avevano sperimentato e realizzato. Sono certo che non scrissero tali opere per accrescere la nostra confusione!

SUOR EILEEN: Santità, è un grande privilegio incontrarla di persona. La mia domanda riguarda quella che forse è una differenza fra le nostre tradizioni. Noi concepiamo la persona di Gesù anche come personaggio storico. Ma una delle missioni di Gesù era di mutare il nostro rapporto con Dio: prima tale rapporto era fatto di timore o soltanto di dottrina, mentre ora si basa sull'amore e l'intimità. Come cristiani, crediamo nel Cristo risorto, nel Cristo vivente in mezzo a noi. Crediamo di poter sentire il Cristo che è ancora tra di noi; si tratta di un'esperienza personale di amore e devozione. A mano a mano

che la nostra pratica religiosa si approfondisce, si approfondisce anche la nostra devozione verso Cristo. È il motivo per cui molti di noi meditano. All'inizio, questa esperienza incomincia come incomincerebbe qualsiasi altro rapporto con un'altra persona: cerchiamo di arrivare a conoscerla. In un primo tempo, pur ammirandola, tendiamo a considerarla un oggetto. Poi giungiamo a capire non soltanto il personaggio esteriore di Cristo, ma anche la sua personalità recondita. Alla fine, siamo chiamati a essere tutt'uno con la coscienza che Cristo aveva. Per i cristiani è un viaggio spirituale molto personale e intimo. Nel buddhismo esiste qualcosa di simile?

DALAI LAMA: C'è senza dubbio un parallelo nella pratica buddhista. Come ho già osservato, nel buddhismo come nel contesto cristiano è importante che la pratica spirituale di una persona si basi su una fiducia e una fede incondizionate, affidando tutto il proprio benessere spirituale all'oggetto di rifugio. Nel buddhismo, prendere rifugio nei Tre Gioielli, il Buddha, il Dharma e il Sangha, e soprattutto nel Buddha, costituisce il fondamento della pratica spirituale. Questo rapporto non consiste soltanto nell'affidare il proprio benessere spirituale alla guida del Buddha, un essere totalmente illuminato, che ha raggiunto la perfezione e lo stato di completa illuminazione, ma anche nella nostra aspirazione a realizzare noi pure il medesimo stato illuminato. Quindi prendere rifugio è un'azione che ha diverse connotazioni. Talvolta si usa anche l'espressione "ottenere lo stato di inseparabilità" con il Buddha. Questo non significa che si perde la propria identità individuale, che la nostra identità si unifica con quella del Buddha. Vuole significare che si è raggiunto uno stato in cui si è come un Buddha: un essere pienamente illuminato. Quindi è un rapporto in cui esiste questo tipo di profonda connessione.

PADRE LAURENCE: Santità, non mi pare che stiamo cercando di creare una sola religione, anche se scopriamo una profonda unità. E dove c'è l'unità, ci sono anche diversità. Per esempio, come lei ha appena detto, il buddhismo cerca rifugio nel Buddha. Il Buddha è il suo maestro. I cristiani seguono Gesù, e come i buddhisti, sono devoti e dediti a un maestro e a quello soltanto. Le differenze consistono, suppongo, nel modo in cui interpretiamo e descriviamo la natura del Buddha o la natura di Gesù.

Tuttavia nella pratica esistono molte analogie nel modo di seguire una via spirituale e di essere discepoli. Per esempio, Gesù ci dice che per seguirlo dobbiamo rinunciare a noi stessi. Personalmente ora ho scoperto che il buddhismo interpreta con grande saggezza e chiarezza che cosa vuol dire rinunciare a se stessi, vincere l'egoismo. E trovo la stessa saggezza quando Gesù ci dice di amarci l'un l'altro e di amare i nostri nemici. Nella sua conversazione di questa mattina lei ha spiegato in modo meraviglioso come funziona questo principio nell'ottica buddhista. Nel filmato che abbiamo visto ieri, l'abbiamo osservata mentre riparava un orologio a Dharamsala. Talvolta, tramite il buddhismo, mi sembra di capire come funziona l'orologio. Ma quello con cui dobbiamo fare i conti, buddhisti e cristiani, è il significato del tempo.

Non è facile esprimerlo a parole. Che ne pensa di quest'immagine come mezzo per spiegare il rapporto fra le diverse religioni? E per finire, mi sembra essenziale che arriviamo a capire come possano dialogare buddhismo e cristianesimo, come al presente possiamo comprenderci meglio. Perchè l'incontro fra queste due tradizioni è molto importante per il mondo.

DALAI LAMA: Per realizzare un dialogo significativo, un dialogo che arricchisca reciprocamente le due tradizioni, seconde me è fondamentale riconoscere chiaramente sin dall'inizio la diversità che esiste fra gli esseri umani, la diversità di atteggiamenti mentali, di interessi e inclinazioni spirituali degli abitanti della Terra. Per esempio, le tradizioni cristiane, basate sulla fede nel Creatore, per molte persone hanno un effetto potentissimo sulla vita etica, e possono indurle ad agire in modo morale e coerente. Ma questo forse non vale per tutti. Per altri può essere più efficace la tradizione buddhista, che non prende in considerazione l'idea di un Creatore. Nella tradizione buddhista si sottolinea l'importanza del senso di responsabilità personale anzichè quella di un essere trascendente.

È fondamentale anche rendersi conto che entrambe le tradizioni spirituali hanno in comune l'obiettivo di creare un essere umano pienamente realizzato, maturo dal punto di vista spirituale, una persona di cuore. Una volta compresi questi due punti, l'esistenza di un obiettivo comune e il chiaro riconoscimento dei diversi modi di pensare degli uomini, secondo me si crea una base molto solida per il dialogo. Mi affido sempre a queste convinzioni, a queste premesse fondamentali, per instaurare un dialogo con altre tradizioni.

PADRE LAURENCE: L'idea che il modo di essere individuale condizioni il percorso spirituale di una persona mi pare meravigliosamente vera. Ma da essa scaturisce un interrogativo: se è così, oggi una tradizione può rivendicare una definitiva percezione della verità? Esaminare le implicazioni di quello che Vostra Santità sta dicendo mi pare costituisca una fase di evoluzione molto attuale e forse necessaria nella storia delle religioni. Ma è estremamente diverso da ciò che le religioni sostenevano in passato!

DALAI LAMA: Direi che neanche la verità si presenta necessariamente sotto un solo aspetto; possiamo invece concepire la verità in senso multidimensionale. Ciò accade soprattutto nella concezione filosofica Madhyamaka, in cui persino il concetto stesso di verità ha una dimensione relativa: si può dire che una cosa è vera solo (relativamente) alla falsità, o (relativamente) a qualche altra percezione. Ma sarebbe davvero problematico postulare un concetto di verità atemporale ed eterno, qualcosa che non abbia alcuno schema di riferimento.

Prendiamo il caso dei vari insegnamenti impartiti dal Buddha in diverse occasioni, alcuni dei quali, in apparenza, possono sembrare contraddittori. Per esempio, gli insegnamenti del Buddha sul "sé " (anatman). E si deve considerare vera persino la versione della dottrina dell'(anatman), la dottrina

della non esistenza di un'anima, o assenza di un sè della persona, che il Buddha insegnò ai seguaci di sottoscuole filosofiche buddhiste, come la scuola (Vaibhasika) e la (Sautrantika). Questo perchè, tenendo conto di come il suo pubblico percepiva e intendeva le cose in quel particolare ambiente, contesto e momento specifico, (la verità era proprio quella). Così va inteso nel buddhismo il concetto di verità. Una delle scuole filosofiche più elevate, la scuola Madhyamaka, sosterrebbe che questa versione dell'assenza di un sè contraddice la ragione, in quanto questa specifica visione dell'(anatman) non è la verità completa, definitiva. Tuttavia, la scuola Madhyamaka non va oltre, dichiarando che il Buddha ha impartito un insegnamento errato: direbbe che si tratta di un'affermazione vera, in quanto valida in rapporto a quel contesto e a quella particolare situazione. Ma forse è un argomento un pò troppo complicato!

Per riassumere quanto abbiamo detto, ritengo che ci sia una fortissima convergenza fra la tradizione buddhista e quella cattolica, e che esse abbiano le risorse potenziali per arricchirsi reciprocamente attraverso il dialogo, soprattutto per quanto riguarda l'etica e la pratica spirituale: per esempio l'esercizio della compassione, dell'amore, della meditazione, il potenziamento della tolleranza.

E ritengo che in questo il dialogo potrebbe progredire moltissimo e arrivare a una profonda comprensione reciproca. Ma se si parla di dialogo filosofico o metafisico, le nostre stradi si dividono. Tutta la visione del mondo buddhista si basa su un sistema filosofico in cui il fondamento centrale è il principio di interdipendenza, il modo in cui tutte le cose e gli eventi pervengono all'esistenza unicamente come risultato dell'interazione di cause e condizioni. All'interno di questa visione filosofica del mondo, è quasi impossibile immettere una verità atemporale, eterna e assoluta. E non è possibile neppure inserire il concetto di Creazione divina. Analogamente, un cristiano che basa la sua visione metafisica del mondo sulla fede nella Creazione e in un divino Creatore, non può collocare all'interno di tale sistema l'idea che tutte le cose e gli eventi derivano dalla semplice interazione fra cause e condizioni. Così, in campo metafisico, a un certo punto diventa problematico andare avanti, e le due tradizioni divergono per forza. Tuttavia, ritengo che il dialogo possa favorire una maggiore intesa e il rispetto reciproco sia nel campo dell'etica e del comportamento pratico, sia in quello della metafisica: in altre parole, non solo nei settori in cui vi sono molte analogie e compatibilità, ma anche in quelli dove si riscontrano diversità e discordanze. Questo si può comprendere facilmente nel campo dell'etica e del comportamento, ove troviamo molte somiglianze e analogie che potrebbero arricchire il dialogo e creare maggiore intesa e rispetto reciproco. Ma persino nel caso della metafisica, dove vi sono divergenze fondamentali, per mezzo del dialogo esse si possono superare riconoscendo apertamente che esistono, e nello stesso tempo apprezzando quanto hanno in comune in termini di obiettivi e di efficacia. Anche se le visioni metafisiche di cristiani e buddhisti sembrano così distanti, possono entrambe condurre alla creazione di esseri umani ugualmente buoni, maturi sul

piano spirituale e con solidi principi etici. Perciò le divergenze non devono necessariamente dividerci.

SUOR EILEEN: La mia domanda è semplice, credo... Le piacerebbe se si potesse organizzare un incontro fra Vostra Sanità e Gesù? E che cosa pensa gli chiederebbe, di che cosa parlereste durante il tempo trascorso insieme?

DALAI LAMA: Nell'entrare in contatto con Gesù Cristo, che ha influito spiritualmente su milioni di persone, emancipandole e liberandole dalla sofferenza come dimostra chiaramente la sua biografia, un buddhista, che cerca rifugio soprattutto nel Buddha, proverebbe il sentimento di profondo rispetto riservato agli esseri pienamente illuminati o ai bodhisattva.

SUOR EILEEN: Sua Santità vorrebbe fargli qualche domanda in particolare?

DALAI LAMA: La mia prima domanda sarebbe: "Puoi descrivere la natura del Padre?". In quanto la nostra limitata comprensione dell'esatta natura del padre qui sta provocando parecchia confusione.

SUOR EILEEN: In effetti, ora pensiamo che sia e Padre e Madre! (1)

PADRE LAURENCE: Forse anche Maria potrebbe partecipare all'incontro!

DALAI LAMA: Ogni volta che vedo un'immagine di Maria penso che rappresenta l'amore e la compassione. È come un simbolo dell'amore. Nell'iconografia buddhista, la divinità Tara occupa una posizione analoga.

AJAHN AMARO: Santità, non so se posso permettermi di fara un'altra domanda metafisica... Ma parlando di differenze nelle nostre tradizioni, come occidentale ho sempre trovato difficile accettare l'unicità di Gesù Cristo, considerarlo un essere umano assolutamente unico, diverso da tutti gli altri mai esistiti sulla terra. E' un'idea che riemerge continuamente nelle Scritture cristiane, su cui mi piacerebbe ascoltare qualche sua riflessione. Che opinione ha sull'idea di una natura unica, particolare, di Gesù?

DALAI LAMA: Se mi sta chiedendo, come un cristiano praticante dovrebbe considerare l'affermazione dell'unicità di Gesù Cristo, la mia risposta è che l'unicità descritta nelle Scritture si può comprendere solo basandosi sulle opere autorevoli dei padri spirituali del passato. Ma se mi chiedi la mia opinione personale, l'ho già espressa prima. In quanto buddhista, il mio atteggiamento nei confronti di Gesù Cristo è questo: era un essere pienamente illuminato, oppure un bodhisattva con un altissimo livello di realizzazione spirituale. L'aneddoto seguente forse non riguarda direttamente la sua domanda, ma mi piacerebbe parlare della visita che ho fatto a Lourdes lo scorso anno come pellegrino. Lì, di fronte alla grotta, ho provato qualcosa di molto particolare.

Ho sentito la presenza di una vibrazione spirituale, una specie di presenza spirituale. E poi, di fronte all'immagine della Vergine Maria, ho pregato. Ho espresso la mia ammirazione per il luogo santo che da così lungo tempo costituisce una fonte di ispirazione e di forza, dà sollievo, conforto e guarigione a milioni di persone. E ho pregato perchè possa continuare a esserlo a lungo in futuro. La mia preghiera non era assolutamente diretta a un oggetto chiaramente definito, come Buddha o Gesù Cristo, o a un bodhisattva, ma si rivolgeva semplicemente a tutti i grandi esseri che hanno compassione infinita per tutti gli esseri senzienti.

PADRE LAURENCE: Santità, ho una domanda per lei da parte di uno dei gruppi di discussione che oggi pomeriggio hanno parlato delle sue conversazioni. È una domanda riguardo a quanto lei ha detto sulla sofferenza: che alcuni tipi di sofferenza possono essere vinti, e altri no. La domanda del gruppo è questa: come si individua la differenza? Potrebbe parlarci, alla luce della sua esperienza, del modo per arrivare a distinguerli?

DALAI LAMA: Mi pare abbastanza ovvio. Quando si affronta un problema e si fa del proprio meglio per superarlo, ma ciò nonostante alla fine si scopre che il problema esiste ancora, si ha l'indicazione che si tratta di un problema insormontabile. Non si parte, per questo tipo di discernimento, da una chiaroveggenza che consenta di stabilire se una certa sofferenza può essere vinta o no. Non è questo il modo.

PADRE LAURENCE: Grazie: E ora ho quattro brevi domande, che però, oltre a essere le domande più sintetiche della giornata, sono anche le più difficili. Le dirò tutte. Che cos'è che rinasce? Che cosa è divino in noi, ora? Che cosa accade dopo la morte? È la nostra coscienza a creare la nostra realtà?

DALAI LAMA: Vorrei concentrarmi innanzitutto sull'ultima domanda. Le esperienze individuali di dolore, di sofferenza, di piacere e di felicità sono spesso in un certo grado creazioni della nostra mente. Molte di queste esperienze in realtà sono create dalla nostra coscienza; ma andare oltre e affermare che la realtà è solo un prodotto della mente è ben diverso.

Nel buddhismo ci sono certe scuole di pensiero che sostengono questa teoria; ma esistono anche altre opinioni. Dal punto di vista Madhyamaka, la visione del mondo che personalmente condivido, l'idea che tutto sia creato dalla coscienza è inaccettabile.

(A questo punto Sua Santità, ridendo, ha suggerito che ciascuno dei diversi membri del dibattito, Ajahn Amaro, Padre Laurence e suor Eileen, rispondesse alle altre tre domande: Che cos'è che rinasce? Che cosa è divino in noi, ora? Che cosa accade dopo la morte?)

AJAHN AMARO: Che cos'è che rinasce? Nella tradizione buddhista (Theravada) non c'è una posizione dottrinale ben definita. Il Buddha ha descritto in modo assolutamente chiaro il processo della rinascita, ma ha anche detto che tutta la conoscenza basa sull'esperienza personale. Quindi quando parla dell'idea della morte e della rinascita in un altro ambito dell'esistenza, è come se delineasse una mappa. Non ci viene proposto come qualcosa che dobbiamo credere sul piano individuale, ma piuttosto come uno schema che può aiutare a descrivere la nostra esperienza della realtà. In generale, ciò che rinasce sono i nostri abituali modelli di pensiero. Questo in essenza. Tutto ciò a cui la mente si attacca si ripresenta e rinasce: quello che amiamo, odiamo, temiamo, adoriamo e su cui abbiamo opinioni. La nostra identificazione con questi aspetti della mente è prodotta da un accumulo di forze. L'attaccamento è come un volano. L'illuminazione è la fine delle rinascite, cioè la totale assenza di attaccamento e di identificazione con tutti i pensieri, i sentimenti, le percezioni, le sensazioni fisiche e le idee. Per cui quando parliamo di sfuggire alla nascita e alla morte, o della cessazione delle rinascite, in realtà l'illuminazione è la condizione naturale della mente quando non è confusa, quando non si identifica in qualche oggetto interiore o esteriore e non ne viene condizionata. Ciò che rinasce di vita in vita è ciò che in noi si identifica ciecamente con gli oggetti. O nel caso del bodhisattva all'interno della tradizione (Mahayana) - una versione che si discosta leggermente dalla mia tradizione, cosicchè i praticanti della tradizione settentrionale potranno correggermi - si tratta di una persona che sceglie di nascere per un senso di compassione e di interesse per il benessere degli altri. Normalmente, per la maggior parte degli esseri umani, il processo di rinascita si verifica involontariamente, senza alcuna deliberata intenzione, e le condizioni di una rinascita incontrollata sono determinate da ciò cui uno è attaccato. Così, se un bodhisattva rinasce deliberatamente, questo sarà in risultato di un suo deliberato atto di volontà che lo porta ad attaccarsi coscientemente a qualcosa. Per esempio, posso afferrare questo opuscolo e tenermelo, ma compiere questo atto di possesso in modo pacifico. Oppure posso afferrarlo strettamente e dire: "Questo opuscolo è (mio)!". Nel secondo caso c'è identificazione e un sentimento possessivo: è un attaccamento cieco. La rinascita può avvenire semplicemente prendendo un corpo senza attaccamento: così un bodhisattva assumerebbe un corpo o un'esistenza umana. Io ho la tendenza a essere prolisso, ma non riesco a esprimere queste cose in modo più conciso di così!

PADRE LAURENCE: Che cosa c'è di divino in noi? Condividerò la domanda con suor Eileen per dimostrare che anche i cristiani hanno tradizioni diverse. Io penso che di divino ci sia la nostra fonte, la nostra origine. San Paolo definisce Dio la fonte, la guida e lo scopo di tutto ciò che esiste. Nella Lettera agli Efesini dice anche che Dio ci conosceva e ha scelto a uno a uno gli esseri umani, singolarmente, prima dell'inizio del mondo. Dio è la fonte del tempo e dello spazio, della creazione e del cosmo; tutto questo esiste nel mistero di Dio. E perciò esistiamo per l'eternità nel mistero di Dio. Ci siamo

manifestati, proveniamo dalla natura di Dio, che è rivelazione e amore. Penso che di divino e di santo in noi ci siano fonte e origine. Siamo sempre una cosa sola con la nostra origine. Ecco la nostra santità, la nostra divinità. Ecco la nostra destinazione. Il viaggio che stiamo compiendo ora è il viaggio della nostra fonte alla nostra destinazione, che è lo stesso luogo, lo stesso punto. È il viaggio della liberazione o illuminazione.

SUOR EILEEN: La dottrina cristiana ha sempre affermato che siamo fatti a immagine di Dio, siamo templi dello Spirito Santo, e siamo già in unione con Dio. Ma non ce ne rendiamo pienamente conto a causa della nostra condizione umana, perchè siamo ancora prigionieri della nostra mente e dei nostri modelli di pensiero. Per questo meditiamo e seguiamo la pratica spirituale: per poter ritornare a quello che nel buddhismo zen è chiamato il nostro "volto originale", all'esperienza originaria dell'essere al quale la nostra creazione ci ha destinato. Come lei stava dicendo, Santità, questo non comporta una perdita di identità, ma è l'esperienza dell'unicità di Dio.

PADRE LAURENCE: Ora prepariamoci alla meditazione accendendo le candele.

(In preparazione al canto e alla meditazione, Sua Santità e i delegati del pubblico hanno acceso cinque candele che simboleggiavano l'armonia fra diverse tradizioni religiose. Questo rito si ripeteva ogni giorno. Anche se si trattava di un gesto assai modesto e semplice, eseguito senza pompa o solennità, l'accensione delle candele assumeva una strana vita propria, qualcosa fra l'improvvisazione e una cerimonia estremamente familiare. Il gesto era carico di senso sacrale, perchè tutte le culture, e per quanto ne sappiamo tutte le religioni, hanno sempre considerato con venerazione e rispetto la luce, soprattutto la fiamma. Tuttavia, proprio perchè in questo caso non esisteva un contesto rituale prescritto e poichè le candele hanno la particolarità di non voler stare ritte e accese, nel breve momento, come in tutta la conferenza, c'era qualcosa di spontaneo, non del tutto compiuto, ma umano e naturale in modo commovente.

Quando Sua Santità riprendeva il suo posto su una sedia diritta al centro della piattaforma rialzata, nell'auditorium le luci venivano abbassate. Il Dalai Lama rassettava e rincalzava i lembi e le cocche della veste, si spostava e sistemava il proprio corpo in una posizione tranquilla, tirava fuori il rosario, chiudeva gli occhi e incominciava a pregare. I suoi piccoli preparativi, e soprattutto il modo assolutamente familiare, rilassato, sciolto e tenero con cui il rosario sembrava superare le divisioni di cultura e di lingua, devono aver colpito molte persone del pubblico con madri e nonne cattoliche. La recitazione non suonava assolutamente come un'Ave Maria, ma la devozione con cui era recitata e ascoltata era inequivocabile.)

Considerando tutti gli esseri senzienti
superiori persino alla gemma che esaudisce di desideri
di realizzare il fine supremo,
possa io costantemente prenderli a cuore.

Quando mi trovo in compagnia di altre persone
mi riterrò sempre inferiore a tutti
e dal profondo del cuore
li avrò cari e supremi.

Vigile, ogni volta che sorge un difetto mentale
che mette in pericolo me stesso e gli altri
lo affronterò e lo eliminerò
senza indugio.

Vedendo esseri di natura malvagia
sopraffatti da azioni negative e gravi sofferenze
terrò care tali rare creature
come se avessi trovato un prezioso tesoro.

Quando gli altri, per invidia, mi tratteranno ingiustamente,
mi insulteranno o faranno cose simili,
accetterò la sconfitta,
e offrirò la vittoria ad altri.

Quando qualcuno che ho beneficato
e in cui ho riposto grandi speranze
mi infligge un grave danno
lo considererò il mio santo maestro spirituale.

In breve, direttamente e indirettamente, io offro
ogni beneficio e felicità a tutti gli esseri senzienti, mie madri;
possa io in segreto farmi carico
di tutte le loro sofferenze e azioni negative.

Possano essi non essere mai contaminati dai concetti causati
dalle otto preoccupazioni mondane,
e consapevoli che tutte le cose sono illusorie
possano tutti loro, privi di attaccamento, essere liberati dalla schiavitù. (2)

VI

La Trasfigurazione
(Lc 9,28-36)

Circa otto giorni dopo questi discorsi, prese con sè Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. E mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco due uomini parlavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella loro gloria, e parlavano della sua dipartita che avrebbe portato a compimento a Gerusalemme. Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; tuttavia restarono svegli e videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui. Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: "Maestro, è bello per noi stare qui. Facciamo tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia". Egli non sapeva quel che diceva. Mentre parlava così venne una nube e li avvolse; all'entrare in quella nube, ebbero paura. E dalla nube uscì una voce che diceva: "Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo". Appena la voce cessò, Gesù restò solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferiscono ad alcuno ciò che avevano visto. (Lc 9,28-36)

Il brano sulla Trasfigurazione parla di argomenti che, ance questa volta, sembrano comuni alle principali tradizioni religiose del mondo. Fra questi c'è la possibilità di avere esperienze visionarie mistiche e l'importanza di metafore come gli arcobaleni e le nubi, (1) anche se nel contesto di questi brani del Vangelo il significato di tali elementi può essere leggermente diverso per l'unicità accordata a Gesù nella sua qualità di Figlio di Dio. Ma parlando in generale, dal punto di vista buddhista quando una persona che pratica raggiunge un livello avanzato di realizzazione nella propria evoluzione spirituale, è possibile che anche sul piano fisico possa manifestarsi una trasformazione analoga. Nei sutra si trovano storie di questo tipo riguardo al Buddha. Come nel Vangelo, tali storie cominciano con il Buddha che si trova in un certo posto in un dato momento. I suoi discepoli, in particolare i due principali, (Sariputra e maudgalyayana), notano un cambiamento nel suo aspetto fisico. Dal suo corpo emana una grande luminosità, e il viso è illuminato da un sorriso inconfondibile. Allora un discepolo gli chiede: "Vedo dei cambiamenti in te. Perchè si stanno verificando? Per quali motivi? Che pensieri ti passano per la mente? Diccelo, per favore". Queste parabole sono simili a quelle che troviamo nel brano del Vangelo sulla Trasfigurazione.

Anche l'apparizione dei due profeti Mosè ed Elia corrisponde nella letteratura buddhista a svariate citazioni di eventi mistici, in cui una persona si trova di fronte a certi personaggi storici. Sono apparizioni note come (visioni pure). In alcuni casi, potrebbero essere autentici contatti, sul piano mistico, con personaggi storici. In altri ancora, potrebbero essere incontri con esseri che

assumono l'apparenza la forma fisica di tali personaggi storici. Contatti di questo genere possono avvenire.

Per comprendere tali fenomeni misteriosi, dobbiamo avere una minima comprensione del fenomeno dell'emanazione. Per esempio, il grado di autonomia di un'emanazione dipende dal livello di realizzazione dell'individuo che sta creando l'emanazione, cioè colui che la produce. A un livello inferiore, l'individuo che ha creato l'emanazione la controlla e la domina in buona misura, proprio come accade con un computer. D'altra parte, nel caso di una persona con realizzazioni spirituali molto elevate, gli esseri emanati possono essere relativamente autonomi. In un testo buddhista c'è un passo secondo cui le emanazioni prodotte da un essere pienamente illuminato godranno anch'esse di un alto livello di autonomia. Tuttavia ciò non significa che le emanazioni siano esseri reali, viventi. In un certo senso sono semplici creazioni di una mente estremamente evoluta. Per esempio, i precetti monastici contemplano quattro regole fondamentali,una delle quali è di non uccidere. Nella definizione di uccidere, però, c'è la condizione che l'oggetto dell'uccisione sia un essere umano, non un'emanazione; insomma, le persone emanate non sono considerate autentici esseri viventi.

Anche i nostri giorni si hanno visioni mistiche. Alcune persone hanno avuto esperienze mistiche durante le quali sono entrate in contatto con grandi maestri dell'India o del Tibet. Vorrei fare anch'io tali esperienze, ma purtroppo...peccato, perchè avrei alcune domande da porre. Se dovessi avere tali esperienze visionarie mistiche, farei molte cose. Per esempio, se riuscissi ad avere la visione di un grande maestro indiano del passato, mi metterei nei panni di uno scienziato, sarei l'avvocato del diavolo, e gli rivolgerei numerose domande! Anche se le persone che hanno raggiunto uno stadio spirituale estremamente evoluto possono produrre svariate forme di emanazioni e manifestazioni, questo non significa che tutti riusciranno a percepire tali visioni e tali presenze. Per riuscire a percepire le visioni, una persona deve possedere una certa maturità, recettività e apertura spirituale. Per esempio, nel brano che narra l'episodio in cui Pietro vede Mosè ed Elia, se insieme a Cristo vi fossero state altre persone è molto probabile che alcune di loro non avrebbero potuto vederli.

Se sono possibili tali fenomeni di emanazione, naturalmente è lecito indagare sulla loro meccanica. Su che base si possono spiegare tali eventi? Nel contesto buddhista, se interpretiamo tali fenomeni dal punto di vista del (tantra), l'aspetto esoterico del buddhismo tibetano, possiamo dare una spiegazione basata sulla dinamica delle energie sottili, chiamate (prana). Per mezzo di svariate tecniche meditative, un praticante può conquistare un alto livello di controllo su queste energie psicofisiche. Nel sistema dei (sutra), cioè il sistema non tantrico, si può spiegare invece questo fenomeno mediante il potere della concentrazione, o il potere della meditazione. Parlando francamente, sono fenomeni molto misteriosi, e non posso affermare di avere alcuna competenza per spiegarli nei particolari. Ritengo che in questo campo siano sommamente necessari lo studio e la ricerca, oltre alla sperimentazione pratica.

Tali incontri visionari avvengono a molti livelli diversi e possono essere classificati in tre tipi principali. Il primo tipo è un'esperienza a livello più mistico, intuitivo: l'incontro non è veramente concreto o tangibile, si tratta piuttosto di una (sensazione), l'intuizione di una presenza. Il secondo è un incontro più tangibile, ma non a livello sensoriale: è un'esperienza a livello mentale, concettuale. Il terzo tipo è quello più reale e tangibile, e costituisce un'esperienza sensoriale. È come vedere qualcuno faccia a faccia a occhi aperti. Parlando di stati graduali, quest'ultimo è più vero e reale di quanto lo siano i precedenti.

Un fenomeno analogo, con visioni mistiche, si verifica al lago sacro di (Lhatso Lhatso), in Tibet. (2) Ho persino sentito parlare di casi in cui alcuni turisti stranieri hanno avuto visioni nei pressi del lago. Tuttavia, se ci sono dieci persone che possono vedere il lago nello stesso momento, è possibile che ciascuna abbia una visione diversa. O è persino possibile che tutte e dieci percepiscano la stessa immagine. In certi casi, si è addirittura riusciti a catturare le immagini fotografandole. Perchè ci sono queste differenze? È estremamente misterioso. Eppure deve esistere una spiegazione.

In questo passo del Vangelo c'è un riferimento al (destino). Mi viene fatto di chiedere se nella tradizione cristiana si ritenga che ogni essere umano ha un particolare e predeterminato destino da compiere.

PADRE LAURENCE: Sì. In fondo ciascuno ha un destino, di cui è partecipe nell'essere di Dio.

DALAI LAMA: Si può affermare che, in determinate circostanze, il destino individuale può evolversi e cambiare?

PADRE LAURENCE: Sì, perchè l'individuo è libero di accettare tale destino, tale “vocazione”, oppure no. C'è un rapporto fra destino e libero arbitrio.

DALAI LAMA: Nella cultura buddhista, anche se non si impiegherebbe la parola destino, esiste il concetto di Karma, che forse è quello che meglio corrisponde. Sebbene il Karma implichi un certo livello di costrizione, questo non toglie che siano necessarie determinate condizioni circostanziali per poterne fruire. Come ho già detto, ci sono immagini particolari, come le nuvole e gli arcobaleni, che sono comunemente usate in molte tradizioni religiose. Naturalmente la scienza spiega perchè si formano gli arcobaleni: in determinate condizioni di umidità, temperatura e così via. Ho sempre voluto saperne di più su quegli arcobaleni particolari che non hanno diversi toni di colore, e sono come una pura luce bianca che forma una linea retta anzichè un arco. Mi sono sempre chiesto perchè accada!

Nel contesto buddhista tibetano l'immagine dell'arcobaleno adempie due funzioni. Innanzitutto, l'arcobaleno è spesso associato a segni di buon auspicio, buona fortuna e buona sorte. Inoltre, l'arcobaleno è spesso usato come metafora per descrivere la natura illusoria e non sostanziale di tutte le cose e di

tutti gli eventi. E' interessante che questo passo del Vangelo menzioni una voce proveniente dallo spazio. Anche a questo proposito, nella dottrina buddhista troviamo riferimenti analoghi a una voce proveniente da chissà dove. In Tibet è credenza comune che intorno al VII secolo, durante il regno di re Lha Tho-thori, certe Scritture buddhiste siano cadute dal cielo. Alcuni studiosi hanno affermato che non era così, che tali testi in realtà furono importati dall'India. Ma se all'epoca fosse stata rivelata la loro autentica origine indiana, la gente non le avrebbe venerate. Perciò è nato il mito delle Scritture cadute dal cielo, che ha avuto una precisa funzione nella loro tradizione spirituale.

VII

La missione
(Lc 9, 1-6)

Egli allora chiamò a sè i Dodici e diede loro potere e autorità su tutti i demoni e di curare le malattie. E li mandò ad annunziare il regno di Dio e a guarire gli infermi. Disse loro: "Non prendete nulla per il viaggio, nè bastone, nè bisaccia, nè pane, nè denaro, nè due tuniche per ciascuno. In qualunque casa entriate, là rimanete e di là poi riprendete il cammino. Quanto a coloro che non vi accolgono, nell'uscire dalla loro città, scuotete la polvere dai vostri piedi, a testimonianza contro di essi". Allora essi partirono e passavano di villaggio in villaggio, annunziando dovunque la buona novella e operando guarigioni. (Lc 9, 1-6)

Penso che questo brano indichi un ideale spirituale molto importante, comune a tutte le religioni: un praticante spirituale che grazie alla propri lunga pratica ha conquistato un certo livello di realizzazione non dovrebbe adagiarsi sugli allori. Dovrebbe invece darsi da fare per cercare di comunicarlo agli altri, in modo che anch'essi possano essere partecipi di tale esperienza. Poichè l'essenza di qualsiasi pratica spirituale consiste nell'esercitare l'amore, la compassione e la tolleranza, è naturale che si desideri condividerli con altri quando se ne è avuta un'esperienza profonda.

Nella tradizione buddhista, quando parliamo di insegnamenti o dottrine, parliamo di due livelli, cioè di due tipi . Uno riguarda le Scritture, l'altro le realizzazioni. E proprio come vi sono due generi di insegnamenti, vi sono modi diversi di detenere ogni dottrina o insegnamento. Gli insegnamenti scritturali vengono preservati diffondendoli, insegnandoli, spiegandone il significato agli altri. Gli insegnamenti delle realizzazioni si attuano coltivando la loro esperienza dentro di sè. E' molto importante che una persona che insegna ad

altri abbia almeno una certa esperienza dell'insegnamento, e una certa realizzazione spirituale più profonda. L'insegnamento è totalmente diverso da altri tipi di comunicazione, come una persona che racconta una novella o uno studioso che tratta qualche argomento storico. In questi casi, basandosi sulla propria conoscenza, si possono raccontare storie che non si sono realmente vissute. Invece, nel caso degli insegnamenti spirituali, è fondamentale che l'insegnante abbia almeno un certo livello di realizzazione e di esperienza personale.

In questo passo del Vangelo, Gesù dice ai discepoli di non prendere nulla per il viaggio, nè cibo nè bastone, nè bagaglio o denaro. Forse questo riferimento indica un importante ideale spirituale: la semplicità e l'umiltà. In effetti, nell'ordine monastico buddhista, la parola stessa che indica un monaco o una monaca denota qualcuno che non possiede nulla e vive di elemosine. La ciotola per le elemosine che i monaci portano con sè si chiama (lhungse), ovvero "il recipiente che raccoglie ciò che viene loro offerto". Questo nome dimostra come un monaco che vive di elemosine non ha diritto di esprimere preferenze su quanto gli viene dato. Una volta ho avuto una discussione con un monaco molto erudito dello Sri Lanka riguardo al regime vegetariano, e lui mi ha detto che i monaci buddhisti non possono essere classificati come vegetariani o non vegetariani, poichè devono vivere di elemosine. Qualsiasi cibo venga loro offerto deve essere accettato. Inoltre, questo brano mi ricorda anche un proverbio tibetano: se il meditatore che risiede sulla sommità della montagna non scende giù e persevera [nella pratica], sarà il cibo a salire da lui.

C'è un passo nel (Vinaya Sutra), il testo contenente le regole della vita monastica, in cui il Buddha afferma che il modo ideale di vivere per un monaco è di andare di villaggio in villaggio chiedendo l'elemosina: dopo averla ricevuta in uno di essi, il monaco dovrebbe partire e andare in un altro. La metafora usata qui è quella dell'ape che va di fiore in fiore, succhiando il miele da ogni corolla, senza danneggiarne nessuna. Analogamente, i monaci dovrebbero andare da un luogo all'altro senza mai provocare il minimo danno.

In questo brano del Vangelo si fa riferimento a fenomeni come i demoni e la cura delle malattie. Idee analoghe emergono anche nella letteratura di altre tradizioni religiose. Ritengo che questi siano termini e modi di dire usati in una data epoca e in un certo ambiente, che tengono conto delle credenze religiose della gente. Ma qui si pone in rilievo un importante ideale spirituale: i praticanti spirituali non dovrebbero compiacersi del loro livello di realizzazione. E' fondamentale servire gli altri, contribuire attivamente al benessere degli altri. Dico spesso ai praticanti che dovrebbero adottare questo principio: riguardo alle proprie esigenze personali, dovrebbero sentirsi coinvolti e vincolati il meno possibile; invece, riguardo al servizio degli altri, dovrebbero sentirsi coinvolti, impegnandosi al massimo. Ecco l'ideale di una persona spirituale.

Il riferimento di questo brano alla guarigione dei malati no deve necessariamente essere preso alla lettera, come se la malattia riguardasse esclusivamente lo stato fisico dei malati. Il male può essere inteso anche in

termini di malattia psicologica ed emotiva. A mio parere, associare la guarigione dei malati con la diffusione della buona novella vuol dire che, condividendo le proprie esperienze spirituali, dando insegnamenti e comunicando la dottrina, si può aiutare gli altri a superare i loro mali e le loro malattie. Quest'esortazione è molto simile a certi brani che si trovano in alcuni sutra buddhisti. Ci sono testi, per esempio, in cui il Buddha, concludendo il suo insegnamento, dichiara: "Chi preserva gli insegnamenti che ho dato oggi mettendoli per iscritto e poi leggendoli e spiegandoli agli altri, acquisterà grande merito". È un'idea simile.

A questo proposito c'è un altro problema molto importante. È fondamentale per noi lettori moderni riuscire a distinguere fra la conversione e il concetto di missione. Come abbiamo detto prima, c'è grande differenza nel modo di pensare e nelle inclinazioni spirituali degli esseri umani. Perciò, se qualcuno cerca di imporre certi principi religiosi a una persona con inclinazioni manifestamente contrarie, la sua azione non sarà benefica, sarà solo dannosa. Questa sensibilità si riflette molto chiaramente negli ideali del bodhisattva (Mahayana). Per esempio, secondo uno dei diciotto precetti del bodhisattva, non si dovrebbe insegnare la complessa dottrina della vacuità a qualcuno che non abbia facoltà mentali adatte a recepirla. Infatti, se per insensibilità si insiste a insegnare la dottrina della vacuità a tale persona, sorgerà il pericolo di conseguenze sfavorevoli: invece di aiutarla e potenziare la sua pratica spirituale, questo insegnamento potrebbe portarla alla confusione e magari persino al nichilismo. In tali casi, anzichè accumulare meriti insegnando il Dharma, si accumulerebbe negatività dimostrandosi insensibili alle necessità e alle capacità dell'altra persona.

Dagli insegnamenti del Buddha traspare molto chiaramente questa sensibilità alla recettività degli ascoltatori. Per esempio, c'è un elenco di domande note come (le quattordici argomentazioni a cui il Buddha non diede risposta). Inutile dire che ci sono moltissime interpretazioni diverse di come andrebbe considerato tutto il fenomeno delle domande prive di risposta. Per esempio, una delle domande è: "Esiste concretamente l'"essenza della persona" o Io?". Il Buddha non ha dato risposta positiva, e nemmeno negativa. La domanda proveniva da una persona fortemente convinta che l'Io fosse un'anima eterna. Di conseguenza, il Buddha sentì che negare l'individualità dell'essere umano avrebbe gettato nello sconforto il suo interlocutore e l'avrebbe portato al nichilismo, alla negazione totale dell'esistenza di uomini o agenti. D'altra parte, anche affermare l'esistenza dell'Io concreto gli sarebbe stato dannoso, perchè avrebbe rinforzato la sua inclinazione verso un concetto egoistico, isolato, del sè. Data la situazione, il Buddha non diede risposte definitive. Questo dimostra la sensibilità del Buddha nella scelta delle parole adeguate alle necessità di un individuo. Una volta parlai con un monaco buddhista indiano della dottrina buddhista dell'(anatman), la teoria dell'assenza di un sè, dell'assenza dell'anima. Era un praticante serio, e a dire il vero gli avevo conferito io stesso l'ordinazione monastica. Quando sentì per la prima volta tale nozione era talmente a disagio che tremava, letteralmente: non riusciva

proprio a prendere in considerazione il concetto. Dovetti attenuarne l'impatto con ulteriori spiegazioni. Ci mise molto tempo per afferrare realmente il concetto della dottrina (anatman). Perciò vedete, è fondamentale valutare l'opportunità di quanto si sta insegnando rispetto al modo di pensare e alle inclinazioni spirituali di una persona. Nel buddhismo non esiste una tradizione di proselitismo attivo, a parte la storia del re indiano Asoka, che a quanto pare inviò numerose spedizioni missionarie nei paesi confinanti. Parlando in generale, il punto di vista buddhista riguardo alla diffusione della dottrina è il seguente: a meno che qualcuno non si accosti a un maestro e gli chieda specificamente di insegnare, non è corretto che il maestro imponga le sue opinioni e le sue dottrine a qualcun altro. Vorrei anche riflettere su un altro punto importante a proposito di questo passo del Vangelo. Quando si pensa ai diavoli, dato che la parola emerge abbastanza spesso in molte Scritture, è importante non farsi l'idea di una qualche forza eterna indipendente, autonoma, che esiste "al di fuori" come una specie di potenza assolutamente negativa. Il termine dovrebbe essere applicato piuttosto alle tendenze e agli impulsi negativi insiti in ciascuno di noi. Ne ho parlato oggi con Padre Laurence, e mi è parso concordare con questa interpretazione. Altrimenti, tutta l'idea di Satana diventa un argomento alquanto confuso. Personalmente sono molto curioso di conoscere l'interpretazione cristiana tradizionale sulla natura di Satana. Non riesco semplicemente a configurarla.

Discussione sulla lettura del Vangelo

PADRE LAURENCE: Santità, vorrei presentarle i due partecipanti al dibattito, che parleranno con noi questa mattina. Innanzitutto, Lady Maureen Allan, che medita da trent'anni e ci ha aiutato molto nell'organizzazione di questo seminario, tenendo i contatti con l'Office of Tibet a Londra; e poi, Peter Ng di Singapore, che è un dirigente del settore investimenti presso la Singapore Investment Corporation e, sul piano spirituale, insieme alla moglie Patricia dirige il Centro di Meditazione Cristiana di Singapore. Vorrei chiedere a Peter di proporre il primo argomento di discussione.

PETER NG: Santità, la domanda che voglio porle è piuttosto fondamentale. Riguarda lo scopo e il sistema di vita spirituale nella prospettiva buddhista, e il modo in cui, a suo parere, la meditazione della concentrazione univoca contribuisce allo sviluppo spirituale. Nell'ottica cristiana, come ha già detto Padre Laurence, lo scopo della vita spirituale, il nostro destino, è di partecipare all'essere di Dio. Per noi la via è Gesù. Il comandamento supremo, cioè il valore grazie al quale seguiamo Gesù, è la via dell'amore. Infatti, noi cristiani che pratichiamo la meditazione la consideriamo un modo di amare. Ce lo ha insegnato Padre John Main. Attraverso la meditazione, entriamo in rapporto

personale con Gesù e diffondiamo il nostro amore, cosicchè possiamo raggiungere l'amore perfetto, cioè Dio.

Potrebbe parlarci dello scopo della vita spirituale nell'ottica buddhista? Esiste un insegnamento buddhista equivalente a quello dell'amore inteso come via? E secondo lei, la meditazione contribuisce alla via spirituale?

DALAI LAMA: Forse a questo riguardo potrebbe servire parlare dei cosiddetti (quattro fattori della bontà) e delle sue due finalità cui aspira la persona. Una finalità è materiale, il benessere temporale a livello mondano; l'altro obiettivo è di conseguire la perfezione spirituale, arrivare cioè alla liberazione o (nirvana). Il benessere temporale si persegue con l'accumulazione di ricchezze e beni materiali, mentre il modo appropriato per conseguire la liberazione e la perfezione spirituale è la pratica del Dharma. Nel suo caso le due cose sembrano convergere, visto che lei fa il banchiere! Quando i buddhisti parlano di Dharma, l'equivalente tibetano è (cho), che significa "trasformazione" o "potere di trasformazione". Per molti riguardi la compassione è il principio fondamentale del Dharma; tuttavia la compassione deve essere congiunta inscindibilmente con la saggezza. La via, o Dharma, è costituita dall'unione di saggezza e compassione.

Quando si parla di compassione e saggezza, compassione e intelligenza, o conoscenza, si deve capire che stiamo nuovamente parlando di diversi livelli e tipi di conoscenza e saggezza. Parlando in generale, esiste una conoscenza convenzionale, che riguarda l'esperienza quotidiana, e poi c'è la conoscenza definitiva che riguarda gli aspetti più profondi della realtà. Naturalmente, nel contesto buddhista, per "verità definitiva" si intende la natura assoluta della realtà, definita "anatman" (come si è già visto, non esistenza del sè o mancanza di essenza concreta). In breve, quando i buddhisti parlano della natura definitiva della realtà, si riferiscono alla dottrina di "sunyata", la vacuità.

In generale, la pratica della concentrazione univoca e le varie tecniche usate per sviluppare tale capacità non sono unicamente buddhiste. Esse sono comunemente applicate da tutte le principali tradizioni spirituali dell'India, buddhiste e non. La prerogativa straordinaria della facoltà della concentrazione univoca è che essa aiuta il praticante, gli consente di focalizzare la propria mente sull'oggetto prescelto senza distrazioni. Dobbiamo capire chiaramente che "concentrazione univoca della mente", è un termine molto generico, mentre il sanscrito "samatha", o "calmo dimorare", si riferisce a uno stato mentale elevato. Nella vita di ogni giorno, tutti proviamo sprazzi isolati di concentrazione univoca, e su questa base possiamo sviluppare tale facoltà applicando in meditazione le tecniche adeguate. Lo stato di pieno potenziamento, di pieno sviluppo di tale facoltà è "samatha". Applicando le tecniche meditative, e coltivando e potenziando la concentrazione univoca dentro di noi, possiamo sviluppare una profonda stabilità non solo della mente, liberandoci così dal normale stato di distrazione in ci si dissipa e si disperde tutta la nostra energia mentale, ma anche una profonda consapevolezza. Insomma, queste tecniche ci permettono di incanalare le nostre energie

mentali e raggiungere maggiore stabilità e chiarezza. Una volta conseguite queste due qualità, si può concentrare la propria mente con maggior efficacia sull'oggetto di mediazione: compassione, saggezza, o qualsiasi altra cosa.

Se riflettiamo con attenzione, scopriremo due elementi fondamentali che nella nostra mente ci impediscono di sviluppare appieno la facoltà innata della concentrazione univoca. Il primo è lo stato di distrazione, di dispersione che tiene la nostra mente in una condizione di agitazione, impedendoci così di avere una certa stabilità: è anzi l'ostacolo principale al mantenimento di una profonda stabilità. L'altro ostacolo è l'intorpidimento mentale. Anche se magari si è vinta la dispersione mentale, raggiungendo un certo grado di stabilità, talvolta la mente può comunque non essere vigile. Così si è raggiunto uno stato di raccoglimento mentale che può essere temporaneamente scevro da distrazione, e tuttavia è privo di dinamismo o vitalità. È un tipo di mente che vaga incontrollata. Nella terminologia buddhista si definisce "annebbiamento mentale" o "intorpidimento mentale". Entrambi questi ostacoli devono essere superati. Quando si vince l'annebbiamento mentale, oltre alla stabilità si ottiene una profonda chiarezza e vitalità. E quando si arriva a combinare le due forze, si possiede la stabilità necessaria per fissare la propria mente sull'oggetto, e anche la vigilanza necessaria per focalizzare tutta la propria energia mentale, penetrando così la natura dell'oggetto.

LADY ALLAN: Ahim,, penso di essere un perfetto esempio di mente dispersa!

DALAI LAMA: Sì, tutti hanno questa sensazione! Mentre partecipiamo al dibattito io sento che le nostre menti sono in larga parte soggette alla dispersione. E quando meditiamo, si ritrovano nell'ambito dell'intorpidimento mentale!

LADY ALLAN: Una cosa che secondo me abbiamo tutti apprezzato molto, nella discussione di oggi, è il fatto che Sua Santità è una personificazione della felicità. E' un dono prezioso per i cristiani, che si portano dietro crescendo l'eredità di essere miserabili peccatori! Sua Santità ha parlato di nutrimento spirituale, di cibo spirituale, e vorremmo ringraziarla di averci offerto questo banchetto. Quanto alla domanda, le sarei molto grata se volesse approfondire il concetto dell'universo cosmico. In passato, scienza e religione erano estremamente distanti, ma oggi sembra che esista una possibilità di conciliazione. Nel cristianesimo occidentale, è difficile definire o ridefinire Dio. Non penso che le persone presenti in questa stanza immaginino più Dio come un vecchio con una lunga barba bianca, anche se temo che si tratti di un'idea abbastanza comune in molte parti del mondo. Ieri Sua Santità ci ha dato una meravigliosa descrizione moderna di Dio, e le siamo gradi anche di questo. Potrebbe dire ancora qualcosa riguardo all'interdipendenza? Poichè appare evidente che noi, tutti gli esseri umani, dipendiamo fisicamente gli uni dagli altri. Abbiamo visto il mondo dalla luna. E la scienza parla sempre di più dell'interdipendenza in natura. Ma ancora non comprendiamo che cosa

significhi essere interdipendenti sul piano mentale, sul piano dei pensieri e delle emozioni. Sento che se Sua Santità ce ne parlasse ancora sarebbe di grande beneficio.

DALAI LAMA: A questo proposito, innanzitutto penso sia molto importante definire che cosa intendiamo per coscienza. La natura della coscienza, o consapevolezza, in tibetano (shepa), è di non essere affatto materiale: non ha alcun aspetto, forma o colore. Perciò non è quantificabile in termini scientifici, e non si presta all'odierna indagine scientifica. La coscienza non ha alcun carattere materiale; anzi, è per natura "esperienza pura" o "pura consapevolezza".

Quando dico "io so" oppure "io sono consapevole", sembra che esista un agente, "io", impegnato nell'atto di sapere o essere consapevole; ma per coscienza intendiamo la capacità da cui dipende il nostro sapere o essere consapevoli. In altre parole, si tratta dell'attività stessa o processo di conoscere e in quanto tale è "pura consapevolezza" o "cognizione chiara, luminosa". Questo perchè in generale la associamo a un oggetto esterno, oppure a una sensazione piacevole o spiacevole. Intendo dire che, sia che pensiamo in termini concettuali sia che abbiamo semplicemente un'esperienza sensoriale, la consapevolezza assume la forma o apparenza di un oggetto, e di conseguenza di solito non la riconosciamo come "pura consapevolezza" o "cognizione chiara, luminosa". In breve, nella nostra normale esperienza, la coscienza viene condizionata dalla apparenza dualistica di "oggetto" e "soggetto".

Quindi potremmo dire che sperimentiamo la coscienza unicamente condizionata dall'oggetto: la percezione è quasi inseparabile dall'oggetto. Sappiamo che quando abbiamo la percezione di un oggetto blu, è quasi come se la percezione stessa fosse blu. Tuttavia, è possibile avere esperienza della natura essenziale della coscienza - la luminosità pura, l'esperienza pura,la pura conoscenza o cognizione di cui parlo - cercando coscientemente di eliminare dalla mente i suoi vari schemi, concetti, ricordi, e soprattutto il condizionamento delle esperienze sensoriali. Così, pur restando estremamente consapevoli, se si riesce a sedare la turbolenza all'interno della mente - i processi di pensiero e gli schemi di pensiero concettuali che inseguono le esperienze sensoriali - si può incominciare a percepire il livello più profondo. Se la mente viene totalmente coinvolta nell'assorbimento, tutto ciò non aiuta in questo processo: bisogna rimanere consapevoli, e fermare gradualmente le fluttuazioni di pensiero e le esperienze sensoriali all'interno della mente. A quel punto è possibile avere una fugace visione della natura della mente. All'inizio, quando si intuisce per la prima volta questa natura, essa appare solo come una specie di spazio vuoto. Ma attraverso la pratica è possibile prolungare il momento della visione. Lentamente, mentre si progredisce nella meditazione, si riesce a protrarre la durata dell'esperienza. E allora risulterà sempre più evidente la natura della mente, nella sua chiarezza e cognizione. Ecco come è possibile riconoscere la natura della coscienza in contrapposizione a quella coscienza condizionata dalla realtà fisica.

Quanto all'interdipendenza di coscienza e materia, i buddhisti spiegano che le azioni e il comportamento di un individuo in realtà sono determinati dalla mente e dalle motivazioni da essa derivanti. Qualsiasi azione, indipendentemente dalla sua rilevanza, ha un effetto sulla mente e vi lascia un'impronta. E tale azione influisce direttamente sull'esperienza e sull'ambiente in cui l'individuo vive. Per quanto riguarda quell'individuo, il mondo è cambiato. I buddhisti spiegano così la natura interdipendente di mente e materia, cioè di mente e corpo. Naturalmente, nel buddhismo si userebbe il termine (karma). Anche se la dottrina del (karma) in s, riguarda l'impronta, o potenziale, lasciata nella mente - come tale potenziale viene perpetuato e come si attua la dinamica del suo funzionamento - il punto realmente cruciale è l'azione, o comportamento, che viene motivato da un particolare stato mentale.

Nel buddhismo, soprattutto nel buddhismo Madhyamaka, il principio dell'interdipendenza è inteso in tre modi. Il primo è in termini di causa-effetto. In questo caso, l'interdipendenza è lineare: determinate cause e condizioni provocano determinati risultati. Questa interdipendenza di cause e condizioni è comune a tutte le scuole buddhiste. C'è un secondo livello di interpretazione, in cui l'interdipendenza è intesa piuttosto in termini di mutua dipendenza: l'esistenza di determinati fenomeni ha un rapporto di reciproca dipendenza con altri fenomeni. È una specie di interconnessione. Essa è rappresentata molto chiaramente dall'idea di "intero" e di "parti". Senza parti non può esistere l'intero; senza l'intero non possono esserci parti. Esiste una dipendenza reciproca. Un terzo modo di intendere il principio di interdipendenza è invece in termini di identità: l'identità di un particolare evento o oggetto dipende dal suo contesto o dal suo ambiente. In un certo senso si pensa all'identità come a qualcosa che si determina a poco a poco: non è assoluta, è relativa. Certe cose e certi eventi possiedono un'identità in relazione ad altre cose e ad altri eventi. Questi sono i tre livelli, o tre diversi modi, in cui si intende il principio di interdipendenza.

PADRE LAURENCE: Vorrei approfittare di questa meravigliosa descrizione della coscienza e applicarla alla concezione cristiana, in particolare alla "mente di Cristo". I cristiani ritengono che la coscienza umana di Cristo sia con noi e dentro di noi. L'esperienza cristiana fondamentale che possiamo provare tramite la meditazione è aprire la nostra coscienza alla coscienza di Cristo. Crediamo che (ora) la mente di Cristo, la coscienza umana di Cristo (ora), sia nella condizione che lei ha illustrato: assoluta purezza e unicità senza diversioni. Vorrei spiegare molto concisamente come il modo in cui un cristiano potrebbe spiegare come incontrare Cristo e conoscerlo ci porti alla nostra personale liberazione e all'adempimento del nostro destino; magari Sua Santità potrebbe fare le sue osservazioni a riguardo.

Le fasi attraverso cui un cristiano arriva a conoscere Cristo incominciano nell'infanzia con le storie che sentiamo, le storie del Vangelo che lei ha letto insieme a noi: poi, in seguito, giungiamo a comprendere e conoscere Gesù sul

piano teologico, filosofico e storico. Quindi, tramite la meditazione, incominciamo a sentire il suo (dimorare interiore). (1) Gesù non è solo un maestro storico del passato, ma oggi ha un'esistenza intima all'interno di tutti gli esseri umani, e anche una presenza cosmica. Egli è al di là del tempo e dello spazio, perciò esiste in ogni tempo e in ogni luogo. Ma poi. per comprendere appieno come Cristo sia nostro maestro, la nostra Via, dobbiamo fare riferimento alle Scritture, in cui Gesù ci dice di essere la Via, e si descrive come una porta. Noi andiamo al di là della porta. Egli è la porta attraverso cui noi passiamo. Non indica se stesso, indica sempre il Padre. Così, per esempio, diciamo nella Messa che andiamo al Padre "in Gesù, con lui e per mezzo di lui". In questo senso, Gesù sarebbe il maestro, il guru, la Via, grazie al fatto che la sua coscienza prende dimora in noi. E' questa la presenza del divino amore. Poichè la sua coscienza è perfettamente integra con il divino amore, per noi è un'esperienza d'amore. Potrebbe commentare questa descrizione della coscienza?

DALAI LAMA: Tenendo sempre presente quanto ho detto ieri sull'importanza di osservare le sottili differenze fra le tradizioni religiose a un livello molto profondo, in questo caso vedo senz'altro un parallelismo con la pratica buddhista. Tuttavia tale parallelismo non andrebbe portato agli estremi. Un proverbio tibetano dice: "Non cercare di mettere la testa di uno yak sul corpo di un pecora". Analogamente, (Nagarjuna), un famoso maestro indiano del II secolo, in un suo scritto filosofico affermava che se si è decisi a equiparare due entità, si possono trovare punti di convergenza in qualsiasi cosa! Portando agli estremi l'affermazione, tutto il campo dell'esistenza diventerebbe un'unica entità, una cosa sola.

Tenendo ben presenti questi argomenti, tuttavia, vedo comunque qui un parallelo con la pratica buddhista. Nel buddhismo c'è l'idea della natura di Buddha, chiamata il (tathagata-garbha), il seme della perfezione. Anche se esistono opinioni contrastanti riguardo alla natura di questo seme o buddhità o natura di buddha, essa indica la natura della mente, una caratteristica esistente in ciascuno di noi. E il (tathagata-garbha) riguarda questa luminosità assoluta, la natura pura, il potenziale che ci consente di superare le imperfezioni e raggiungere la liberazione. Uno dei motivi per cui si afferma che la natura di buddha è presente in tutti è la capacità di empatia o identificazione degli esseri umani. Alcuni potranno avere una forza più intensa, altri meno; ma tutti condividiamo la capacità naturale di immedesimarci. Questa natura di buddha, il seme dell'illuminazione, della perfezione, è innata in tutti noi. Non è una cosa che bisogna creare dal nulla: esiste, è sempre presente.

Per raggiungere la perfezione, tuttavia, non è sufficiente che un praticante spirituale possieda semplicemente tale natura; essa deve essere pienamente sviluppata, fino a realizzare completamente il suo potenziale. E per arrivarci si ha bisogno di assistenza. Nella pratica buddhista è necessaria l'assistenza di una guida illuminata, il guru o maestro. E' piuttosto interessante il fatto che i testi buddhisti spesso descrivono il maestro come un tramite attraverso il

quale si riceve l'energia ispiratrice del Buddha: attraverso questo tramite si entra in comunicazione o in contatto con il Buddha. Abbinando la guida esperta del maestro e la presenza della natura di buddha dentro di noi, questa natura viene attivata, diventa possibile perfezionarla e realizzare appieno il potenziale. Ritengo che questo processo sia molto simile all'idea di cui ha appena parlato Padre Laurence. Certo noi tutti condividiamo questa natura di buddha; ma i praticanti cristiani possono attivare, utilizzare appieno e perfezionare la natura divina che esiste dentro di loro per mezzo del Cristo, per mezzo di Gesù. Per mezzo di Gesù essa fiorisce completamente: si realizza l'unione, l'unificazione con il Padre. E' interessante osservare che persino nel contesto buddhista la piena realizzazione della buddhità, l'illuminazione, talvolta è definita diventare di "un solo gusto" con la vasta dimensione del (dharmakaya). Diventare di "un solo gusto" con la vasta dimensione del (dharmakaya). Diventare di "un solo gusto" significa diventare inseparabile dallo stato di (dharmakaya). Tuttavia questo non vuol dire che non permangono le identità individuali.

PADRE LAURENCE: Grazie. È molto illuminante, e mi pare che lasci sullo yak la testa dello yak.

PETER NG: Santità, vorrei porle una domanda a proposito del brano del Vangelo sulla missione dei cristiani. Riguarda il suo incoraggiamento ai praticanti spirituali, per aiutarli a crescere spiritualmente. Ma, allo stesso tempo, lei ha detto che una persona che vuole dare insegnamenti spirituali deve avere una certa esperienza, deve comprendere a fondo quello che sta insegnando. E' un problema estremamente interessante per molti dei presenti, che come me dirigono gruppi di meditazione cristiana, che stanno comunicando ad altri ciò che sanno. Come possiamo capire se siamo in grado di dirigere un gruppo di meditazione?

DALAI LAMA: In generale, a parte i casi di illusoria presunzione, è possibile valutare il proprio livello mentale, magari non nei minimi dettagli, ma in linea di massima sì. Se una persona che dirige o insegna è un praticante sincero e autentico, di certo le sue motivazioni saranno pure; e tali motivazioni sono un fattore estremamente importante. Questo è il modo in cui un praticante può giudicare il proprio stato mentale e la propria capacità di insegnare. È estremamente difficile per un altro stabilire se una persona è adatta o meno a questo ruolo. In generale, è estremamente difficile, se non impossibile, valutare il livello spirituale di qualcun altro, perch, il livello spirituale o realizzazione di qualcun altro in un certo senso ci è totalmente precluso. Tuttavia è possibile stabilire, almeno vagamente, il livello di spiritualità di un'altra persona. Quando si sta insieme a qualcuno per molto tempo, di tanto in tanto si può percepire il suo livello spirituale osservandone il comportamento: le maniere, il modo di parlare, di interagire con altri e così via. E non basta aver visto qualcuno comportarsi in modo molto spirituale soltanto una volta. Deve essere

un comportamento coerente, che può reggere ripetute verifiche. Quando si continuano a percepire caratteristiche di questo tipo, si può dedurre che esiste un certo livello di maturità spirituale. Nei sutra, Buddha propone una bellissima analogia con l'oceano. Dice che quando si guarda nell'oceano per individuare un pesce, non si riuscirà a vederlo se l'oceano è immobile e i pesci sono sott'acqua; ma quando arriva un'onda, di tanto in tanto si riesce a scorgerlo. Analogamente, afferma che il livello di realizzazione di un bodhisattva, in particolare il suo livello di compassione, si può percepire per un attimo, magari non in forma definitiva ma attraverso un ragionamento induttivo, valutando il modo in cui reagisce in particolari situazioni, ambienti e circostanze.

PADRE LAURENCE: C'è una domanda del pubblico con cui vorrei concludere questa nostra seduta. La domanda proviene da un gruppo di discussione, e riguarda la non violenza. Il gruppo chiede se la compassione ha un elemento attivo o è passiva. La compassione potrebbe richiedere addirittura un'azione violenta? Penso che il concetto sia questo: vedendo qualcuno sul punto di commettere un'azione malvagia, per esempio far esplodere un edificio, si potrebbe, per compassione, usare la violenza per fermarlo?

DALAI LAMA: Nella compassione esiste senza ombra di dubbio un elemento attivo ed è possibile usare la forza, se si considera davvero necessario. Se ne ha una chiara dimostrazione nei (Racconti Jataka), dove si narra la storia di una vita precedente in cui il Buddha era nato mercante. Attraversando un fiume su un traghetto, il bodhisattva si ritrovò in una situazione estremamente difficile: il traghettatore era un assassino che progettava di uccidere tutti i 499 passeggeri nel corso della notte. Il bodhisattva non poteva risolvere la situazione in alcun modo, se non eliminando l'assassino. Egli si assunse la responsabilità di fare proprio questo: si impegnò in un atto che non solo salvò la vita a 449 persone, ma anche, per compassione, salvò il potenziale assassino dalla necessità di affrontare le conseguenze negative dell'uccisione di così tante persone. Per un buddhista, il sacrificio del bodhisattva fu di assumere su di sè l'atto negativo di uccidere una persona, e di affrontarne le conseguenze. Detto questo, tuttavia, quando parliamo di violenza, dobbiamo renderci conto che stiamo parlando di un fenomeno di cui è quasi impossibile prevedere l'esito. Anche se la motivazione da parte di chi perpetua un atto può essere pura e positiva, quando si usa la violenza è molto difficile prevederne le conseguenze. Per questa ragione, è sempre meglio evitare le situazioni in cui possa diventare necessario l'uso di mezzi violenti. Ciò nondimeno, se ci si trova in una situazione in cui si deve chiaramente agire con la forza per difesa, si deve avere la reazione adeguata. In questo caso, è importante capire che tolleranza e pazienza non vogliono dire sottomissione e resa all'ingiustizio. La tolleranza, nel vero senso della parola, è una reazione deliberata da parte nostra a una situazione che normalmente darebbe origine a una reazione emotiva fortemente negativa, come la collera o l'odio. Lo si può vedere nel termine

tibetano per pazienza, (sopa), che letteralmente significa "in grado di sopportare".

Questo vale soprattutto per la tolleranza esercitata dimostrandoci indifferenti ai danni che ci vengono inflitti, che è uno dei tre generi di pazienza di cui abbiamo parlato. Si potrebbe fraintendere questo concetto, pensando che voglia dire che dovremmo arrenderci o accettare qualsiasi danno un altro possa infliggerci; si potrebbe pensare che significhi unicamente: "Vai avanti, fammi del male!". Ma questo tipo di tolleranza è diverso. E' invece uno stato mentale coraggioso, che ci consente di non farci influenzare negativamente da un evento; contribuisce a evitare la sofferenza mentale quando subiamo un danno. Non significa che dobbiamo semplicemente arrenderci.

È comprensibile che la gente in generale abbia una concezione sbagliata della tolleranza. Ho conosciuto alcuni tibetani che avevano letto (Guida allo stile di vita del Bodhisattva), in cui si tratta diffusamente il tema della tolleranza; mi ha detto: "Se pratichiamo la tolleranza, il Tibet non riconquisterà mai l'indipendenza!". Ma stavano confondendo la tolleranza con una sorta di sottomissione o di resa.

VIII
Fede
(Gv 12, 44-50)

PADRE LAURENCE: Vorrei ridarle il benvenuto, Santità. In questa sessione, Sua Santità leggerà e commenterà i due ultimi brani del Vangelo, tratti entrambi dal Vangelo di san Giovanni. Il primo riguarda la fede, e il secondo contiene una cronaca della Resurrezione.

Gesù allora gridò a gran voce: "Chi crede in me, non crede in me, ma in colui che mi ha mandato; chi vede me, vede colui che mi ha mandato. Io come luce sono venuto nel mondo, perchè chiunque crede in me non rimanga nelle tenebre. Se qualcuno ascolta le mie parole e non le osserva, io non lo condanno; perchè non sono venuto per condannare il mondo, ma per salvare il mondo. Chi mi respinge e non accoglie le mie parole, ha chi lo condanna: la parola che ho annunziato lo condannerà nell'ultimo giorno. Perchè io non ho parlato da me, ma il Padre che mi ha mandato, egli stesso mi ha ordinato che cosa devo dire e annunziare. E io so che il suo comandamento è vita eterna. Le cose dunque che io dico, le dico come il Padre le ha dette a me". (Gv 12, 44-50)

Questo brano del Vangelo di Giovanni sembra una parte importante della Bibbia. Nel leggerlo, la prima cosa che mi colpisce è una stretta somiglianza con un certo passo delle Scritture buddhiste, in cui il Buddha afferma che chiunque percepisca il principio di interdipendenza percepisce il Dharma, e

chiunque percepisca il Dharma, percepisce il (Tathagata), di Buddha. Ciò significa che comprendendo la natura di interdipendenza, comprendendo il Dharma, si comprenderà la vera natura della buddhità. L'altra questione è che avere semplicemente una percezione visiva del corpo del Buddha non corrisponde a vedere realmente il Buddha. Per percepire realmente il Buddha, è indispensabile realizzare che il (dharmakaya), il corpo di verità del Buddha, è la realtà assoluta dei fenomeni. Questo significa percepire realmente il Buddha. Analogamente, questo brano indica che solo attraverso la personificazione storica del Cristo si ha una reale esperienza del Padre da lui rappresentato. Cristo è il tramite per questo incontro con il Padre.

Anche qui troviamo la metafora della luce, un'immagine comune a tutte le principali tradizioni religiose. Nella cultura buddhista, la luce si associa in particolare con la saggezza e la conoscenza; l'oscurità è associata all'ignoranza e alla conoscenza errata. Questo corrisponde ai due aspetti della via: c'è l'aspetto del metodo, che comprende pratiche quali la compassione e la tolleranza, e l'aspetto della saggezza o conoscenza, la profonda visione o intuizione che penetra la natura della realtà. L'aspetto della conoscenza o saggezza del sentiero è il vero antidoto per eliminare l'ignoranza.

Poichè questo brano sembra anche indicare l'importanza della fede nella pratica spirituale di una persona, penso potrebbe essere utile a questo punto fornire alcune spiegazioni sul modo in cui i buddhisti intendono la fede. La parola tibetana per fede è (dey-pa), il cui significato forse potrebbe avvicinarsi a confidenza, fiducia. Nella tradizione buddhista, parliamo di tre diversi tipi di fede. La prima è la fede come ammirazione che si prova verso una data persona o una particolare condizione dell'essere. La seconda è la fede dell'aspirazione. C'è un senso di emulazione: si aspira a raggiungere quella particolare condizione dell'essere. Il terzo tipo è la fede della convinzione.

Penso che anche nella cultura cristiana si possano spiegare tutti e tre questi tipi di fede. Per esempio, un cristiano praticante, leggendo il Vangelo e riflettendo sulla vita di Gesù, può provare una forte devozione e ammirazione verso di lui. È il primo livello di fede, la fede dell'ammirazione e della devozione. Poi, mentre potenzia la sua ammirazione e la sua fede, può raggiungere il secondo livello, che è la fede dell'aspirazione. Nella tradizione buddhista, si aspira alla buddhità. Forse nel contesto cristiano non si usano le stesse espressioni, ma si può dire di aspirare a raggiungere la totale perfezione della natura divina, ovvero l'unione con Dio. Poi, dopo avere sviluppato il senso dell'aspirazione, si può giungere alla convinzione profonda che sia possibile realizzare tale condizione dell'essere. È il terzo livello di fede. Ritengo che tutti questi livelli di fede siano applicabili tanto alla cultura buddhista come a quella cristiana.

Nel buddhismo, è ripetuto diverse volte che sulla via spirituale sono necessarie tanto la fede come la ragione. (Nagarjuna, un maestro indiano del II secolo, nel suo famoso testo (La preziosa ghirlanda) (1) afferma come della ragione, cioè della fede e dell'analisi. La fede vi porta a uno stato di esistenza superiore, mentre la ragione e l'analisi vi guidano alla liberazione completa.

L'importante è che la fede provata nell'ambito della propria pratica spirituale si fondi sulla ragione e la comprensione.

Per sviluppare dentro di sè una fede derivante dalla ragione o dalla comprensione, una persona che aspira a intraprendere il sentiero spirituale dovrebbe dimostrarsi aperta e lucida. In mancanza di una parola migliore, possiamo definirlo una condizione di salutare scetticismo. Quando ci si trova in questo stato di lucida apertura mentale si riesce a ragionare, e ragionando si può arrivare in certa misura a capire. Consolidando la propria comprensione nascono la convinzione, la fede e la fiducia in un dato oggetto. Inoltre questa fede, fiducia o confidenza, basandosi sulla ragione e sulla comprensione, sarà molto salda. Proprio per questo motivo, negli scritti del Buddha troviamo un ammonimento ai suoi seguaci: non devono accettare le sue parole soltanto per la venerazione che gli portano. Il Buddha suggerisce ai suoi discepoli di sottoporre tutte le sue parole a verifica, proprio come l'orefice verifica la qualità dell'oro attraverso rigorose procedure. E si dovrebbe accertare la validità dei suoi insegnamenti basandosi unicamente sulla propria verifica personale.

In questo brano del Vangelo c'è un riferimento alla luce che scaccia l'oscurità, seguito immediatamente da un riferimento alla salvezza. Per collegare queste due idee, direi che le tenebre dell'ignoranza sono scacciate dalla vera salvezza, lo stato di liberazione. In questo modo, si può comprendere il significato di salvezza anche nel contesto cristiano.

Determinare la natura esatta della salvezza è un problema complesso. Fra le svariate scuole di pensiero religiose dell'India antica, molte tradizioni accettavano in qualche modo il concetto di salvezza. La parola tibetana per salvezza è (tharpa), che significa “scioglimento” o “libertà”. Altre tradizioni non la contemplano. Secondo alcune scuole, le oscurazioni della mente sono congenite, innate, e perciò fanno parte della natura essenziale della mente. Per loro, non c'è alcuna possibilità di liberazione, perchè le negatività e le oscurazioni sono innate nella mente e non possono esserne disgiunte. Anche fra quanti accettano una qualche idea di salvezza o di liberazione, ci sono diversi modi di definire in concreto e descrivere l'effettivo stato di salvezza. Per esempio, in certe antiche scuole indiane, lo stato di salvezza è considerato uno spazio, un ambiente esterno con caratteristiche positive, che ha la forma di un parasole rivoltato all'insù.

Anche se alcune tradizioni buddhiste ammettono il concetto di salvezza, la considerano però come uno stato spirituale o mentale del singolo individuo, uno stato di perfezione della mente, non un luogo esterno. Il buddhismo ammette il concetto di diverse terre pure dei buddha, stati di purezza prodotti dal potenziale Karmico positivo dell'individuo. È persino possibile per una persona ordinaria rinascere e divenire partecipe delle terre pure del buddha. Per esempio, dal punto di vista buddhista, non si può affermare che il nostro ambiente fisico, questa terra, questo pianeta, sia un regno perfetto dell'esistenza. Ma all'interno di questo regno si può dire che alcuni individui

hanno raggiunto il (nirvana) e la piena illuminazione. Secondo il buddhismo, la salvezza o liberazione dovrebbe essere interpretata come uno stato interiore, una fase di sviluppo mentale. Qual è il significato cristiano di paradiso?

PADRE LAURENCE: Il paradiso è l'esperienza che consiste nel condividere la gioia, la pace e l'amore di Dio al pieno delle possibilità umane.

DALAI LAMA: Allora non è necessariamente associato a uno spazio fisico?

PADRE LAURENCE: No. Solo nei sogni.

DALAI LAMA: Allora, nello stesso modo anche il concetto di inferno può essere inteso per estensione come uno stato mentale molto negativo e colmo di difetti mentali?

PADRE LAURENCE: Sì, certo.

DALAI LAMA: Questo significa che non dobbiamo necessariamente concepire il paradiso e l'inferno come ambienti esterni?

PADRE LAURENCE: No. L'inferno sarebbe l'esperienza della separazione da Dio, che di per se stessa è irreale. È illusoria perch, nulla può essere separato da Dio. Tuttavia, se pensiamo di essere separati da Dio, siamo all'inferno.

DALAI LAMA: Nel brano del Vangelo, Gesù dice: "Non sono venuto per condannare [...] la parola che ho annunziato lo condannerà". Ritengo che questo rifletta fedelmente l'idea buddhista del Karma. Non è un essere autonomo a decidere "dal di fuori" che cosa dovremmo provare e che cosa dovremmo sapere; a decidere è la verità contenuta nel principio causale del Karma. Se si agisce in modo etico e disciplinato, ne deriveranno conseguenze positive; se si agisce in modo negativo o dannoso, si dovranno affrontare anche le conseguenze spiacevoli delle proprie azioni. Quindi il nostro giudice è la verità della legge di causalità che voi stessi mettete in opera; non si tratta di un essere o una autorità esteriore che emette inappellabili giudizi.
Come lo interpreterebbe?

PADRE LAURENCE: Nella Bibbia c'è una metafora poetica in cui Dio punisce l'umanità per i suoi peccati. Ma io penso che l'insegnamento di Gesù ci porti oltre l'immagine di Dio come colui che punisce, e la sostituisca con un'immagine di Dio come colui che ama senza condizioni. Il peccato rimane. Il peccato è un fatto. Il male è un fatto. Ma la punizione legata al peccato è insita nel peccato stesso. Penso però che un cristiano dovrebbe dare risalto al libero arbitrio anzichè alla causalità, per quanto sembri logica. In questo campo abbiamo il libero arbitrio, almeno in certa misura.

IX

La Resurrezione
(Gv 20, 10-18)

I discepoli intanto se ne tornarono di nuovo a casa. Maria invece stava all'esterno vicino al sepolcro e piangeva. Mentre piangeva, si chinò verso il sepolcro e vide due angeli in bianche vesti, seduti l'uno dalla parte del capo e l'altro dei piedi, dove era stato posto il corpo di Gesù. Ed essi le dissero: "Donna, perch, piangi?". Rispose loro: "Hanno portato via il mio Signore e non so dove lo hanno posto". Detto questo, si voltò indietro e vide Gesù che stava lì in piedi; ma non sapeva che era Gesù. Le disse Gesù: "Donna, perchè piangi? Chi cerchi?". Essa, pensando che fosse il custode del giardino, gli disse: "Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove lo hai posto e io andrò a prenderlo". Gesù le disse: "Maria!". Essa allora, voltatasi verso di lui, gli disse in ebraico: "Rabbuni!", che significa "Maestro!". Gesù le disse: "Non mi trattenere, perchè non sono ancora salito al Padre; ma va' dai miei fratelli e dì loro: Io salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro". Maria di Magdala andò subito ad annunziare ai discepoli: "Ho visto il Signore" e anche ciò che le aveva detto. (Gv 20, 10-18)

È un brano molto adatto da leggere durante la seduta conclusiva di questo seminario. Il (parinirvana), o (nirvana) definitivo del Buddha, è considerato l'ultimo atto importante della sua vita, e questa lettura del Vangelo secondo tante della sua vita, e questa lettura del Vangelo secondo Giovanni sembra avere un significato analogo.

Per chi crede nella rinascita, tutte le volte che si parla della morte si parla anche di rinascita. Essa può avvenire soltanto quando è preceduta dalla morte. Abbiamo avuto una breve discussione al riguardo, prima. Sembra che gran parte delle principali tradizioni religiose del mondo abbia un'altra cosa in comune: le vite dei maestri fondatori paiono dimostrare quanto sia importante prendere su di sè l'esperienza della sofferenza e riconoscerne il valore.

Oggi, mentre discutevamo, Padre Laurence mi ha raccontato che Padre Bede Griffiths, parlando di Gesù, chiariva la distinzione fra il corpo fisico, il corpo sottile e il corpo spirituale. Prima della morte di Gesù, il suo corpo è quello fisico; durante la Resurrezione, prima di ascendere al Padre, è il corpo sottile; dopo l'Ascensione al Padre, è il corpo spirituale. Nel buddhismo si discute molto riguardo ai vari tipi di personificazione, come il corpo sottile, il corpo mentale e il corpo spirituale. Tuttavia c'è una differenza importante quando si paragona il corpo sottile di Gesù con quello descritto nei testi buddhisti. Nelle descrizioni buddhiste dei livelli di sottigliezza delle manifestazioni, si riconoscono diverse fasi di evoluzione spirituale di un individuo: si parte dalla condizione di essere ordinario e si procede verso la piena illuminazione. Invece nel caso di Gesù si parla di una persona senza uguali, il Figlio di Dio. Quindi

non si può parlare di un processo graduale. Gesù Cristo non progredisce attraverso una serie di stadi spirituali, no?

PADRE LAURENCE: No, la Resurrezione non è una reincarnazione.

DALAI LAMA: In questo caso non si tratta di reincarnazione. Si tratta di praticanti individuali. Quando progrediscono nella pratica spirituale, anche la loro manifestazione fisica diventa sempre più sottile.

PADRE LAURENCE: Prima di morire Gesù era presente ai suoi discepoli e al mondo in un certo modo; dopo la morte è presente al mondo in modo diverso. Nel suo modo di esistere storicamente nel mondo, nel suo incontro con Maria Maddalena, per esempio, vediamo una presenza che non può non essere riconosciuta. Ci deve essere un nuovo genere di percezione da parte del praticante per ricono scere la nuova presenza di Gesù. Nel Vangelo, leggiamo di una fase intermedia fra la sua morte e Resurrezione e la sua Ascensione. E il modo in cui Gesù è presente oggi nel mondo è ancora diverso da quelli descritti. Oggi, diremmo che è presente tramite lo Spirito Santo.

DALAI LAMA: Nel caso del buddhismo, anche questa volta, troviamo una divergenza di opinioni sul modo di interpretare il (nirvana) definitivo del Buddha. Secondo una scuola di pensiero, rappresentata soprattutto dall'antica scuola indiana (Vaibhasika), il (nirvana) del Buddha costituisce la fine della sua esistenza. Il suo trapasso è stato un evento storico, esattamente come la sua venuta al mondo: la vita del Buddha è incominciata e finita allora. Il (nirvana) finale è considerato come l'ultimo bagliore di una fiamma.
Quando si estingue la fiamma, è la fine del fuoco; c'è il nulla assoluto. Anche la continuità della coscienza del Buddha cessa. I seguaci della scuola (Vaibhasika) sostengono che la coscienza, pur non avendo un inizio, ha una fine. Può cessare di esistere.

Ma stando così le cose, si pone la domanda di che senso abbia per i seguaci del Buddha venerarlo e pregarlo. Che beneficio ne traggono? Che senso ha fare una cosa simile, se il Buddha non c'è più? La risposta di questa tradizione è che il Buddha ha raggiunto la piena illuminazione per il fatto di aver accumulato meriti e perfezionato la sua saggezza attraverso innumerevoli eoni. E durante questo periodo, il Buddha ha sviluppato e coltivato un fortissimo desiderio altruistico di beneficare e servire tutti. Il potere di tale energia e verità c'è ancora. È questo potere che sostiene e aiuta quando si prega e si venera il Buddha. Per quanto riguarda la persona storica del Buddha, invece, quella fu la fine.

Ma molte altre tradizioni buddhiste, fra cui il buddhismo tibetano, vedono le cose diversamente. Secondo la tradizione buddhista tibetana, la buddhità o completa illuminazione andrebbe intesa piuttosto come la dottrina dei tre (kaya), le tre manifestazioni. Da questo punto di vista, Buddha (Sakyamuni) era un personaggio storico, esistito in un particolare momento, luogo, contesto e

ambiente, e il suo (nirvana) finale a Kushinagar fu un evento storico. Ma la coscienza e il flusso mentale del Buddha sono continuati, e sono costantemente presenti. Forse Buddha non esiste più nella forma di emanazione di un essere umano; ma è ancora presente nella forma note come il suo (sambhogakaya), la perfetta pienezza di risorse. E continua a emanare e a manifestarsi in varie forme, le più adatte e benefiche per gli altri esseri senzienti. Da questo punto di vista, bench, Buddha (Sakyamuni) come personaggio storico abbia cessato di esistere, la presenza del Buddha c'è ancora. Secondo questa tradizione, la coscienza vista nella sua continuità non ha nè principio nè fine.

Per un buddhista praticante, il (nirvana) definitivo del Buddha ha un significato molto simbolico perch, le ultime parole da lui proferite riguardavano la dottrina dell'impermanenza e la natura transitoria di tutte le cose. Egli affermò che tutte le cose e tutti i fatti sono transitori, impermanenti e non duraturi. Affermò inoltre che anche il corpo fisico di un essere pienamente illuminato, il Buddha o (Tathagata), è impermanente e soggetto alle stessi leggi. E con queste parole trapassò. Per un buddhista praticante, il (nirvana) finale del Buddha, l'atto storico di trapassare, sottolinea ancora una volta l'importanza della pratica dell'impermanenza. Sono incuriosito dalla frase del Vangelo in cui Gesù afferma: "Non sono ancora salito al Padre". Mi piacerebbe sapere com'è spiegata l'Ascensione nella teologia cristiana.

PADRE LAURENCE: Prima, nel Vangelo secondo Giovanni, Gesù dice: "So da dove vengo e dove vado". Descrive la propria vita, la propria missione, come un ritorno alla fonte. Ripete più volte: "Sono venuto dal Padre". L'Ascensione è la riunificazione della sua condizione umana, portata al massimo sviluppo, alla sua fonte, il Dio Padre. In un certo senso, l'Ascensione è l'integrazione totale della divinità e dell'umanità di Gesù.

DALAI LAMA: Nel buddhismo si ritiene che esista un rapporto speciale fra l'emanazione e la forza emanante, e che un'emanazione finisca quando ha adempiuto la sua funzione. È come se l'emanazione fosse riassorbita dalla sua fonte, benchè in certi casi essa scompaia spontaneamente. Per esempio nel caso del Buddha (Sakyamuni) storico, dopo il suo (nirvana) finale il corpo del Buddha rimase chiaramente sul posto; il cadavere fu cremato, e tutti lo videro. Un buddhista praticante direbbe che la coscienza del Buddha, la sua mente trascendente erano state reintegrate o riassorbite nello stato di (dharmakaya). In alcuni testi buddhisti si fa riferimento anche a un'altra specie di fenomeno: esseri spirituali molto evoluti che sono in grado effettivamente di recarsi in altre terre pure senza dover abbandonare il proprio corpo fisico.

PADRE LAURENCE: Queste sono intuizioni meravigliose, una ricca fonte di ispirazione per interpretare un altro modo la Resurrezione nel senso cristiano. Penso che il modo cristiano di intendere la Resurrezione comporti anche una dimensione cosmica. Gesù è la personificazione di Dio in forma umana, e attraverso questa Parola di Dio Š nata la Creazione, cioŠ l'universo. Ora quando la sembianza umana di Gesù muore, si innesca un processo che anticipa

quanto avverrà in tutto l'universo. La sembianza corporea umana di Gesù è riassorbita nella sua piena energia e forma fisica dalla fonte dell'universo, da Dio. Prima o poi questo accadrà a tutto l'universo. Tutte le cose dell'universo sono venute da Dio, sono un'emanazione di Dio, e torneranno a Dio. Perciò penso che nella Resurrezione vediamo ritrasformarsi la materia nella sua fonte d'origine. Questo accade al corpo di Gesù nella sua forma umana, corpo, mente e spirito, ma è anche un'anticipazione di ciòè che con il passar del tempo, alla fine del tempo, accadrà a tutto l'universo.

Santità, essendo ormai giunti a quest'ultima seduta del nostro seminario, parlo a nome di tutti noi quando dico che avremmo bisogno della durata di due vite, o anche di più, per assimilare tutto ciò di cui lei ha fatto dono in modo così meraviglioso. Vorrei proporle alcune delle domande che i partecipanti hanno posto individualmente o a gruppi. E' stato necessario fare una certa selezione e dividerle per argomenti, poichè molte di esse riguardano gli stessi temi. Ho pensato inoltre che ci sarebbe piaciuto incominciare come abbiamo fatto all'inizio di questo seminario, convogliando la nostra attenzione sul popolo e la nazione del Tibet di cui lei è rappresentante e personificazione, e assicurandole il nostro appoggio incondizionato per la sua causa di pace e di giustizia. Una delle domande proposte riguarda il concetto di luogo sacro e di terra santa. È sorta a causa dei suoi commenti sul pellegrinaggio. Lei ha parlato di quanto sia benefico visitare diversi luoghi santi. La domanda che vorrei porle è questa: secondo lei, che cosa rende santo un luogo?

DALAI LAMA: Penso che all'inizio un luogo diventi santo grazie alla forza del singolo praticante spirituale che vi vive. In un certo senso, la forza delle realizzazioni spirituali di quella persona "carica" a sua volta altri che lo visitano. Inoltre, i luoghi santi svolgono un'altra importante funzione, soprattutto se sono associati alla vita dei maestri fondatori delle principali tradizioni religiose: quando i seguaci di una data religione visitano tali posti, hanno l'opportunità di riflettere a fondo sull'esempio offerto da quei buoni maestri, e così ispirati e motivati possono affrontare l'impresa di seguirne l'esempio.

PADRE LAURENCE: Vostra Santità ritiene che sarebbe proficuo se persone di fede diversa andassero insieme in pellegrinaggio?

DALAI LAMA: Sì. Infatti è un progetto su cui ho lavorato. Ritengo che questa pratica sarà di grande beneficio.

PADRE LAURENCE: Un'altra domanda, che forse in certa misura scaturisce da questa, riguarda i cristiani e i buddhisti di altre tradizioni, cioè non tibetani, che si sono sensibilizzati alle necessità del Tibet e comprendono quanto sia vergognosa l'indifferenza dell'Occidente verso la causa tibetana. Come possono fare cristiani, buddhisti e persone di altre fedi a difendere la sua causa, la causa del popolo tibetano, con strumenti spirituali, o altri che lei potrebbe indicare?

DALAI LAMA: Il problema della libertà del Tibet ha implicazioni che riguardano tutto il mondo, perchè è strettamente legato alla libertà, e di fatto alla sopravvivenza stessa della spiritualità in Tibet. Se l'antica spiritualità del Tibet riesce a sopravvivere a questa minaccia, sento che potrà avere un potenziale immenso, che in futuro non recherà benefici soltanto ai tibetani, ma contribuirà moltissimo anche al benessere del popolo cinese. Quindi, da questo punto di vista ritengo che i praticanti e le organizzazioni di altre religioni, e tutti coloro che credono nel valore della spiritualità, abbiano una funzione molto importante. Ritengo che possano avere un ruolo essenziale fornendo sostegno alla nostra causa.

PADRE LAURENCE: Per molti di noi qui presenti, forse la stragrante maggioranza, la meditazione quotidiana è il mezzo più pratico per diventare più compassionevoli, e servire in modo più generoso cause come quella del Tibet. Se lei ci incoraggiasse, e ci consigliasse un modo per seguire fermamente ogni giorno la via della meditazione, tutti ne saremmo ispirati e arricchiti. Molte persone che vivono in città, con i problemi della vita moderna, incontrano grandi difficoltà a meditare. Per questo la nostra Comunità di meditazione cristiana si è diffusa, per fornire un sostegno. Ma spesso è difficile meditare per chi non vive nei monasteri; e talvolta anche per coloro che ci vivono! Per favore, ci dia un incoraggiamento e ci aiuti a comprendere che cosa dobbiamo sviluppare per perseverare e approfondire ogni giorno la nostra meditazione.

DALAI LAMA: Se una persona è davvero profondamente interessata allo sviluppo spirituale, non può fare a meno della meditazione. Ecco il segreto! Una semplice preghiera, un desiderio, non compirà il mutamento spirituale interiore. L'"unico" modo per svilupparsi è sforzarsi costantemente tramite la meditazione. Naturalmente all'inizio non è facile: si possono incontrare difficoltà, si può perdere l'entusiasmo. O forse all'inizio ci sarà "troppo" entusiasmo; poi, dopo qualche settimana o qualche mese, l'entusiasmo potrebbe svanire. Dobbiamo stabilire un approccio ispirato alla costanza, alla tenacia, basato su un impegno a lungo termine.

PADRE LAURENCE: Quali sono i modi più efficaci per riuscire a perseverare quando ci scoraggiamo?

DALAI LAMA: Si dovrebbe sempre riflettere, valutando i pro e i contro del meditare e del non meditare. Si dovrebbe considerare da una parte il beneficio, il valore e l'efficacia della meditazione, e dall'altra gli effetti negativi che si manifestano quando non la si pratica. Ponderando continuamente questi due aspetti, si può conservare l'entusiasmo. Ci sono oltre cinque miliardi di persone sul nostro pianeta; parlando in generale, potremmo dividere questa vasta umanità di tre categorie: quelli che sono credenti e praticanti spirituali; quelli che oltre a non essere credenti, sono in realtà antireligiosi; e nella terza

categoria, quelli che non sono necessariamente praticanti religiosi, ma non hanno particolare antagonismo verso la religione, si trovano in uno stato di indifferenza. Tuttavia, tutti e tre i tipi di persone sono fondamentalmente uguali: infatti ciascuno ha l'istinto e il desiderio naturale di essere felice e di vincere la sofferenza. Se un praticante o un credente ha bisogno di un termine di paragone, non dovrebbe confrontarsi con il terzo gruppo. Dovrebbe invece paragonarsi alla seconda categoria, le persone antireligiose: quelle che, oltre a non credere, considerano la religione inutile e falsa. Si dovrebbe paragonare la propria vita con quella degli appartenenti alla seconda categoria, e vedere quale delle due vite vi dia più appagamento e felicità. Naturalmente, sotto certi aspetti le persone che farebbero qualsiasi cosa per raggiungere il loro scopo sembrano aver maggior successo. Ma sulla lunga distanza si può valutare il successo di uno stile di vita dalla qualità esistenziale che produce e dalla pace mentale di una persona. Una vita priva della dimensione spirituale generalmente lascia meno spazio alla tranquillità interiore. Guardate i capi dell'ex Unione Sovietica e della Cina. Naturalmente, entrambi vogliono essere felici, come tutti noi! Ma ciascuno adotta un certo metodo, e in base al loro metodo questi capi considerano la religione un veleno. Anche nell'altra categoria, la prima, la gente intende cercare la felicità, ma ha adottato come metodo la religione. Sono questi gli autentici praticanti, non coloro che semplicemente sostengono di credere e di praticare una religione, ma per cui la religione non ha realmente un ruolo importante nella vita. Se confronteremo le due categorie, scopriremo sicuramente che dalla vita del vero praticante traspaiono maggiore felicità, serenità e pace. E anche nella società in generale sono certo che queste persone godranno di maggior fiducia e di maggior rispetto.

Seguire queste linee di pensiero vi aiuterà a capire che vale la pena di includere nella vostra vita la religione e una qualche forma di spiritualità, prendendo gli altri come termine di paragone per rafforzare la vostra convinzione. Ogni tanto è utile anche confrontare le proprie esperienze con le Scritture. In questo modo, gradualmente e lentamente, alla fine riuscirete a percepire il valore più profondo della spiritualità. Più intensa sarà la vostra convinzione, maggiore sarà il vostro entusiasmo, più energia avrete per andare avanti.

Così (dovrebbe essere), ma purtroppo, nel mondo reale, vediamo l'esatto opposto. Se si ha un'aspirazione, un desiderio intenso di ottenere qualcosa, naturalmente l'impegno per ottenerlo sarà molto più forte. Per esempio, nel caso dei politici decisi a farsi eleggere, spesso pare che facciano qualsiasi cosa per ottenere il loro scopo. Partono con il loro seguito per la campagna elettorale, fermandosi in un posto dopo l'altro, e durante la campagna è addirittura possibile vederli invecchiare a vista d'occhio! Fino a questo punto è grande il loro fervore. Vi è una dedizione analoga fra alcuni uomini d'affari, il cui unico scopo è di far soldi e profitti. Lo vogliono così accanitamente che darebbero qualsiasi cosa per raggiungere lo scopo. Così dovrebbe essere anche per un praticante spirituale, ma chissà perché non pare che si trovino praticanti

spirituali impegnati così a fondo per raggiungere il loro scopo! Intendo dire che con quanta maggior chiarezza si riesce a vedere l'obiettivo cui si aspira, e più grande è il nostro impegno per raggiungerlo, maggiore sarà la nostra motivazione sul sentiero.

Sin dall'inizio, è molto importante rendersi conto con chiarezza che lo sviluppo spirituale non è facile: richiede tempo. Se all'inizio si confida troppo in una trasformazione radicale nel giro di un breve periodo, è un sintomo sicuro di possibile fallimento! Perciò mentalmente è indispensabile essere preparati al fatto che per progredire ci vuole tempo.

PADRE LAURENCE: Ci può dire quanto?

DALAI LAMA: Per dare una risposta buddhista alla sua domanda, stiamo parlando di innumerevoli eoni! E quando si pensa in termini di eoni, gli anni e i mesi non sono nulla! Una breve vita non è nulla! Cento anni, nulla! Ragionare in termini di svariati eoni, questo aiuta davvero a sviluppare una forte determinazione! Ma in questo caso non ha importanza. Il punto principale è come essere buoni durante la propria vita.

PADRE LAURENCE: Noi cristiani crediamo che lo Spirito Santo non operi soltanto fra i cristiani, ma vada tra l'umanità tutta, ovunque ci sia qualcuno in cerca della verità. Forse molti concorderebbero con me che ci sia l'opera dello Spirito Santo nel modo in cui lei e altri suoi fratelli monaci e laici tibetani avete portato la saggezza del Tibet all'Occidente e siete stati esempi di compassione, perdono e generosità, a costo di grandi sacrifici e sofferenze personali. Penso che le visite di Vostra Santità a questo paese e all'Occidente siano un grande dono per la cristianità. Agli occidentali che hanno perso il proprio fervore spirituale e la propria determinazione voi date le possibilità di crescere spiritualmente e vedere la religione in una nuova luce, in un modo nuovo. Forse lei può aiutarci a capire perchè accade che nel mondo moderno, pur avendo più tempo libero, più salute e migliori condizioni di vita, più abbondanza che mai, abbiamo perso il senso della religione autentica e della pratica spirituale.

DALAI LAMA: Forse nei vostri monasteri c'è un ritmo di vita più tranquillo, ma fuori, specialmente nelle città, la vita sembra scorrere a ritmo veloce, come un orologio, senza fermarsi mai per un istante. In effetti, appena qualche giorno fa, lo facevo osservare a un amico: se si osserva l'esistenza di una comunità urbana, sembra che tutti gli aspetti della vita di una persona debbano essere estremamente precisi, come una vite che deve entrare perfettamente nel suo buco. In un certo senso, non ne avete il controllo. Per sopravvivere, dovete seguire lo schema e il ritmo stabilito da altri per voi.

PADRE LAURENCE: Che cosa direbbe, Santità, dell'osservazione che sento fare spesso quando parlo della meditazione, e la gente dice: “Mi piacerebbe meditare, ma sono troppo occupato”?

DALAI LAMA: Riguardo a questo argomento vorrei raccontarvi una storiella. C'erano una volta due monaci: un maestro e il suo discepolo. Una volta il maestro, per dare un incoraggiamento al discepolo, disse: "Un giorno o l'altro andremo senz'altro a fare un picnic". Dopo qualche giorno la cosa fu dimenticata. In seguito il discepolo rammentò al maestro la sua promessa di andare a fare un picnic. Ma il maestro rispose dicendo che era troppo occupato e per il momento non poteva farlo. Trascorse molto tempo: niente picnic. Lo studente glielo rammentò di nuovo: "Quando andremo a fare quel famoso picnic?". Il maestro rispose: "Non ora. Sono davvero troppo occupato". Così, un giorno il discepolo vide che portavano via un morto, e il maestro gli chiese: "Che cosa sta accadendo?". Al che, il discepolo rispose: "Quel poveretto sta andando a fare un picnic!".

Il fatto è che nella vita, se non si riserva un determinato tempo per le cose che abbiamo a cuore, avremo sempre altri impegni e saremo sempre troppo occupati.

PADRE LAURENCE: Vorrei dire qualche parola, Santità, in conclusione del Seminario, e vorrei chiedere a suor Eileen O'Hea di esprimere il proprio giudizio a nome di tutti i partecipanti. Innanzitutto voglio ringraziarla dalle profondità del mio essere, che sono un mistero per tutti noi. Ma so che proprio da quelle profondità nasce il nostro sincero ringraziamento per quanto lei ha reso possibile e ci ha dato. In questi ultimi giorni ho incominciato a rendermi conto che partecipiamo a un avvenimento storico. Esso è stato reso possibile innanzitutto dal suo coraggio e dalla sua notevole apertura. Lei è stato generoso nel concederci tanto del suo tempo, ed è stato coraggioso perchè non si è peritato a esplorare testi che non le sono familiari.

Mentre la ascoltavamo analizzare le Sacre scritture, mi ha colpito come la sua saggezza intuitiva e il suo senso della verità, allenati nel buddhismo, le consentono di percepire in modo così profondo e così chiaro tante verità delle nostre Scritture, e di rivelarcele in modo nuovo. Mi è anche venuto in mente che forse questo è stato possibile perchè abbiamo saputo affidarle una cosa per noi così preziosa e così sacra. La nostra fiducia è stata più che ripagata, perchè lei ha trattato con riverenza questa cosa per noi preziosa e santa, con senso del sacro e con profondissimo rispetto. La ringraziamo caldamente anche di questo.

Inoltre, il modo in cui lei ha esplorato insieme a noi le nostre Scritture è stato per me e per tutti noi un esercizio di non violenza. Lei avrebbe potuto trattare quei testi con molta durezza (e avrebbe avuto la forza necessaria per farlo!). Invece ha usato le sua capacità di saggezza, visione intuitiva profonda, intelligenza ed energia spirituale con estrema delicatezza. E' una lezione di non violenza di cui tutti noi faremo tesoro. Mentre passavamo dall'uno all'altro testo evangelico, per finire questo pomeriggio con la Resurrezione, il mistero fondante della nostra fede, mi rendevo conto di come lei stava usando una lingua, un pensiero e delle immagini verbali che accomunavano le nostre culture e ci portavano ai limiti estremi del linguaggio. Ora che il nostro

seminario si conclude e ci prepariamo per una festa interconfessionale, passeremo ad altre forme di espressione: canzoni, musica e danza, oltre alle parole; questo ci farà entrare in un'altra dimensione della verità. Ma la sua padronanza del pensiero e del linguaggio, come ho detto, ci ha portati a un punto molto elevato. Non penso che la nostra esplorazione sia finita. Spero e prego che in qualche modo Vostra Santità sarà lieta di continuare questo dialogo. Voglio ringraziarla non soltanto da parte della nostra "Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana", ma anche a nome della Chiesa e dell'ordine monastico. Secondo me questo seminario dimostra che tradizioni religiose diverse possono entrare in intima comunicazione, se invece di limitarsi a stabilire facili analogie cercano insieme la verità: Possiamo percorrere strade parallele, ma lo spirito è spirito di unità. Come cristiani, siamo incoraggiati a capire il nostro ruolo, che è quello di servire. Nei Vangeli, Gesù non si definisce un signore o un padrone, ma un servitore. Dice: "Sono venuto in mezzo a voi per servire". Nel passato molti seguaci di Gesù l'hanno dimenticato. Molti cristiani, e in vari periodi storici anche la Chiesa, hanno perseguito il potere temporale, il potere politico o il potere religioso su altri popoli, per mezzo dell'imperialismo o altre forme di autoritarismo. Come esseri umani riconosciamo che questo è sbagliato. Ma lei ci ha aiutato anche a capire la natura dell'umiltà, il ruolo dei cristiani, e il nostro modo specifico di considerarci discepoli e servitori. Perciò ci ripromettiamo di svolgere un'attività costante al servizio dell'unità delle religioni. Per finire, vorrei ringraziare tutte le persone che hanno contribuito a rendere così soddisfacente questo seminario: gli assistenti, la troupe delle riprese e soprattutto il nostro coordinatore, Clem Sauvè, che è venuto dal Canada otto settimane fa per lavorare con noi. L'ultima persona che vorrei ringraziare, ma non per questo la meno importante - spero di non farla ridere di nuovo - è Thupten Jinpa, il suo traduttore.

E ora vorrei chiedere a suor Eileen di dire qualche parola.

SUOR EILEEN: Santità, non so che cosa potrei aggiungere a quanto ha detto Padre Laurence, ma come rappresentante del gruppo vorrei dire che non riusciremo mai a esprimerle del tutto la nostra gratitudine. Condividendo con noi la saggezza della sua cultura e della sua tradizione, con il suo esempio ci ha consentito di vedere in lei che cosa voglia davvero dire chiarezza e purezza di mente. E nel farlo riconosciamo la nostra vocazione a cercare i realizzare quelle stesse cose. Lei ci è stato maestro non solo con le parole, ma con la sua presenza e l'amore che emana, con la sua compassione. Questo termine non avrà mai più lo stesso significato di prima, per me! Ne sono certa per quanto mi riguarda, ma immagino che lo stesso valga per molti dei presenti; grazie a questo incontro la mia vita è cambiata. Noi diciamo che le Scritture cristiane sono il Verbo vivente di Dio. Alcune volte quando le leggiamo non sembrano significare molto: sono soltanto la solita vecchia storia. Ma l'intervento della Grazia dello Spirito Santo ci aiuta a superare quei momenti. Se perseveriamo, le parole tornano a essere vive e assumono significati sempre più profondi. Nel

sentirla leggere le Sacre scritture, ho scoperto che le parole di Gesù acquistavano per me questi significati più profondi, e penso che lo stesso si possa dire per tutti noi qui. Mi dispiace di non poter ricambiare condividendo le sue Scritture come lei ha condiviso le nostre. Vorrei anche comunicarle ciò che molti dei presenti mi hanno manifestato: siamo molto addolorati per le atrocità perpetrate contro il suo popolo. Personalmente, come cittadina degli Stati Uniti, provo una profonda vergogna perchè il nostro governo non è venuto in vostro aiuto. Posso assicurarle che su questo argomento la mia voce non tacerà più. Qualcuno ha detto che è stato un grande banchetto, e che noi mangiamo per vivere. Penso che vivremo tutti meglio, grazie al contatto avuto con lei. Non so se ci incontreremo ancora, o se io avrò mai più il privilegio di esserle vicino come sono stata in questi ultimi giorni. Ma sono convinta che nella nostra meditazione, nel luogo in cui ci incontriamo in preghiera e meditazione, siamo uniti. Possiamo separarci e andarcene, ma in quell'esperienza ci incontreremo sempre, in quello spazio dove si uniscono le coscienze. E così, Santità, la ringrazio moltissimo di essere stato qui. Le offro le nostre preghiere, i nostri auguri, la nostra gratitudine, e le nostre benedizioni per tutto quello che vorrà fare in futuro. Vorrei concludere con una citazione di Thomas Merton, che ha detto: "Al centro del nostro essere c'è un luogo di luce pura, un luogo incontaminato dal peccato o dall'illusione". La ringrazio perchè tramite questo evento ci ha messo in condizione di vedere quel luogo di luce pura in lei.

DALAI LAMA: Vorrei esprimere la mia gioia per aver avuto la possibilità di condividere con voi questi preziosissimi giorni. La mia amicizia con Padre Laurence si è intensificata durante queste giornate. Vorrei cogliere l'occasione anche per dirvi quanto apprezzo tutte le attenzioni,la simpatia e il sostegno che avete manifestato per il mio lavoro, il mio paese e il mio popolo. Avete espresso questi sentimenti a cuore aperto, senza veli. Mi hanno riempito di gioia e profondamente commosso. Grazie.

Vorrei anche esprimere il mio profondo apprezzamento per tutti quelli che hanno assistito a queste letture e discussioni. Benchè ciò che ho detto fosse decisamente incompleto e piuttosto estemporaneo, ho notato che tutti voi dimostravate moltissima attenzione e concentrazione. Mi ha davvero commosso. Così, se questi pochi giorni porteranno un beneficio anche piccolo nella vostra vita, per qualcosa che è stato detto o per aver partecipato al seminario, mi sentirò appagato. Il mio appello a tutti voi è questo: fate in modo che la vostra preziosa vita umana abbia quanto più significato possibile.

Il contesto buddhista delle letture del Vangelo nel seminario del "Cuore Buono"

(di Thupten Jinpa)

Il seminario del "Cuore Buono" è stato per me un'esperienza estremamente stimolante. Ricordo ancora l'atmosfera di serenità e di calore umano, così intensa per tutta la conferenza. Ripensandoci, mi pare di avere vissuto tutto l'evento come se fossi guidato da uno spirito invisibile. Le cose di cui mi ricordo più intensamente sono la chiarezza di pensiero e il senso di solidarietà che ho provato con i partecipanti al seminario. E di certo, sentirmi personalmente coinvolto in tutto questo, nella mia umile funzione di interprete del Dalai Lama, ha dato profondità anche maggiore alla mia esperienza. Forse è stata la cordialità spontanea che si era stabilita fra il Dalai Lama e Padre Laurence Freeman, i due protagonisti di questo dialogo buddhista-cristiano, a dare il tono a tutto l'avvenimento. Forse è stata invece la solennità dell'occasione.

Non si sottolineerà mai abbastanza la portata storica di questo dialogo. Per la prima volta nella storia, il capo di una importante religione non cristiana ha letto e commentato in pubblico i Vangeli cristiani. Sentire le parole dei quattro Vangeli pronunciate dal Dalai Lama è stata un'esperienza davvero commovente. Nella giustapposizione di quella voce, quel timbro così familiare, con le parole e le immagini di un testo non tibetano, era come se alla congregazione fosse insegnata una dottrina completamente nuova. E' stato un momento di profonda spiritualità, e molte persone l'hanno sentito nel loro intimo. In simili momenti di intensa spiritualità, ciascuno di noi è capace di trascendere le nostre usuali percezioni di separatezza. Il pensiero di tutti gli "ismi" si eclissa quando riusciamo ad andare oltre i vincoli dei limiti razionali, cognitivi. È secondario se lo chiamiamo trascendenza, esperienza religiosa o risveglio spirituale. L'importante è che tutti i santi insegnamenti delle religioni più importanti del mondo possono guidarci a tali profondità religiose.

Sono questi i pensieri che mi vengono alla mente mentre sto scrivendo un breve saggio sul buddhismo per questo bel volume, (Incontro con Gesù). Spero di fornire un ampio quadro del sentiero buddhista, in modo che il lettore nuovo al buddhismo possa apprezzare i commenti del Dalai Lama in un contesto più ricco, più completo. In un certo senso, non c'è realmente bisogno di introduzioni del genere, poich, il titolo stesso del seminario del "Cuore Buono" coglie tutta l'essenza del messaggio buddhista. Quando chiedono a Sua Santità il Dalai Lama di riassumere l'essenza degli insegnamenti buddhisti, egli risponde sempre in modo semplice: "Aiuta gli altri se puoi; ma se non puoi, almeno evita di danneggiare gli altri". Naturalmente, questo è l'insegnamento basilare del Buddha. Inutile dire che a questo livello non ci sono reali differenze fra i suoi insegnamenti e quelli di Gesù Cristo. Entrambi insegnano la via della salvezza che si compie nel servizio compassionevole degli altri;

entrambi indicano un modo di trascendere i limiti meschini di un'esistenza egocentrica; ed entrambi ammettono che esiste in tutti noi un seme di risveglio spirituale. Tuttavia, è necessario tenere in considerazione la pecularietà di ciascuna via. Se non altro, va riconosciuta l'identità specifica delle diverse lingue e figure retoriche, del diverso contesto culturale e storico da cui traggono origine. Non dobbiamo assolutamente permettere che le differenze ci allontanino dalla nostra origine comune, e non dobbiamo nemmeno lasciare che le somiglianze annullino le loro particolari caratteristiche. È proprio l'attenzione sincera che il Dalai Lama tributa a questo duplice aspetto a rendere così significativo il suo approccio agli insegnamenti dei Vangeli cristiani. Cerchiamo dunque di individuare le linee di demarcazione del mondo spirituale del Dalai Lama, il mondo del buddhismo tibetano, cosicchè le forme emergenti dai suoi commenti possano stagliarsi in modo più netto.

La religione e la spiritualità del Dalai Lama sono saldamente radicate negli antichi insegnamenti del Buddha e nella loro evoluzione storica di oltre 2500 anni. Il suo sviluppo intellettuale si fonda sull'addestramento buddhista alla filosofia, che sta alla base della sua visione del mondo. L'unione di studio e riflessione assume particolare importanza nel modo di impostare la vita tipico dei buddhisti: tale combinazione influenza notevolmente gli atteggiamenti generali di Sua Santità verso l'esistenza. Allora, che cos'è il buddhismo? Potremmo rispondere semplicemente con un'ovvietà: il buddhismo è la religione del Buddha. L'importante però è di non creare la falsa impressione che esista una tradizione omogenea chiamata "buddhismo", con un sistema unitario di credenze e pratiche. Come tutte le principali tradizioni spirituali del mondo, nel corso del tempo il buddhismo si è evoluto in numerosi differenti lignaggi, che condividono tutti la stessa denominazione: "l'insegnamento del Buddha". Tutte queste scuole si sviluppano partendo dagli insegnamenti di Gautama Buddha, noto come Buddha (Sakyamuni), il cosiddetto Buddha storico che visse intorno al VI secolo a.C.

È estremamente difficile stabilire quale delle molte Scritture nei vari canoni buddhisti riportino davvero parole del Buddha (nel canone tibetano esistono oltre cento grossi volumi che gli sono attribuiti). Ciò nonostante, è comunque possibile enucleare alcune idee chiave che costituiscono l'essenza del messaggio spirituale del Buddha. Egli ha insegnato un sentiero per liberarsi dalla sofferenza che comporta una profonda comprensione della natura dell'esistenza. Per lui, la condizione esistenziale è un ciclo perpetuo di insoddisfazione, e la chiave per interrompere questo ciclo è percepirne la vera natura. Per il Buddha, comprendere la dinamica di causa, condizioni ed effetti è fondamentale nella ricerca spirituale individuale. Nulla ha origine senza una causa, e quando si sono create tutte le condizioni, nulla può prevenire le conseguenze. Secondo il Buddha, la causa principale del nostro ciclo perpetuo di sofferenza è la tendenza inveterata che abbiamo di aggrapparci al senso di un "io" permanente. Questo atteggiamento possessivo dà origine a una serie di contaminazioni, soprattutto l'attaccamento verso coloro che sentiamo vicini a questo "vero io

“ e l'avversione per quanti riteniamo ne minaccino il benessere determinato il nostro modo di interagire con i nostri simili. Questo a sua volta ci induce ad azioni nocive per noi e per gli altri. Il vero sentiero della liberazione è di arrivare a percepire che questo “sè” permanente non esiste.

Quindi, contrariamente a tutti gli altri maestri religiosi del suo tempo, il Buddha insegnò il sentiero del “non sè” (anatman), ove il concetto di essenza personale definita o sè viene considerato la radice di ogni sofferenza. Le argomentazioni filosofiche usate per dimostrare l'impossibilità di un tale sè definito, o essenza immutabile, sono spesso ben dettagliate e complesse, ma di solito si concentrano sul fluire, che è condizione necessaria all'esistenza causale. In breve, qualsiasi cosa derivata da una causa è per forza impermanente, anche perchè non può esistere prima di essere prodotta. E poichè anche noi abbiamo origine da una causa, anche noi siamo senza dubbio impermanenti. Perciò, in quanto esseri impermanenti, non possiamo avere alcuna essenza stabile e immutabile, o sè, nonostante la nostra immotivata convinzione del contrario.

I principi appena accennati compaiono nei “quattro sigilli”, una formula tradizionale che si ritiene riassuma il pensiero buddhista: 1) tutte le cose condizionate sono transitorie; 2) ciò che è contaminato da stati mentali negativi produce necessariamente sofferenze; 3) tutte le cose sono prive di qualsiasi essenza stabile o (sè); 4) il (nirvana) è vera pace.

Sugli stessi principi si basano le (Quattro Nobili Verità), un'altra formula tradizionale che guida la pratica buddhista: 1) la verità della sofferenza; 2) la verità dell'origine della sofferenza; 3) la verità della estinzione della sofferenza; 4) la verità del sentiero che conduce alla eliminazione della sofferenza. La prima, la verità della sofferenza, è collegata al concetto di impermanenza: infatti buona parte della nostra sofferenza deriva dalla presunzione che il mondo e la nostra vita in qualche modo dovrebbero offrirci dei punti di riferimento stabili, fissi, anche se tutte le nostre esperienze indicano che il cambiamento è inevitabile. La seconda verità, l'origine della sofferenza, è connessa a stati mentali negativi o “difetti mentali”, poichè sono tali stati a farci vivere in un modo che produce sofferenza. La cessazione della sofferenza, la terza verità, è di per sè il (nirvana), uno stato che è “pace” proprio perchè sono state eliminate tutte le sofferenze. Per finire, la quarta verità, secondo cui c'è un sentiero che porta al (nirvana), è strettamente connessa al principio della non esistenza di un sè, giacchè comprendere questo principio permette di eliminare gli stati mentali negativi da cui la sofferenza trae origine.

I quattro sigilli e le Quattro Nobili Verità forniscono una rapida sintesi del pensiero e della pratica buddhista; è indispensabile però citarne un altro elemento fondamentale: un'immensa compassione. Sin dai primordi, amore e compassione hanno avuto un ruolo preminente nella pratica buddhista, ma la compassione assume un significato particolare nella pratica del (Mahayana) (“il veicolo universale”). Tutti i buddhisti condividono i principi summenzionati, che però lasciano in sospeso il problema del fine ultimo della pratica: cioè, in che misura si cerca di far cessare la sofferenza degli altri oltre alla propria? Per i buddhisti (Mahayana), come Sua Santità il Dalai Lama, lo scopo della pratica

non è semplicemente quello di far cessare la propria sofferenza di tutti gli esseri e di garantire loro una felicità duratura. Poichè solo una persona pienamente illuminata puè sperare di realizzare tale obiettivo, un buddhista (Mahayana) cerca di raggiungere il pieno risveglio (bodhi) della buddhità. In forma estremamente concisa, le pratiche (Mahayana) sono costituite dalle sei perfezioni, che tendono al proprio sviluppo personale, e dai quattro metodi, che tendono allo sviluppo della mente altrui. Le sei perfezioni sono: generosità, disciplina etica, pazienza, sforzo entusiastico, concentrazione e saggezza; i quattro metodi sono: dare ciò che è urgentemente necessario; parlare sempre con gentilezza; essere di guida morale per gli altri; dimostrare questi principi con l'esempio della propria vita. Questi due gruppi di pratiche, le sei perfezioni e i quattro metodi, insieme formano quello che è noto come (ideale del bodhisattva), un argomento di cui ora tratterò.

(L'ideale del bodhisattva)

Il concetto religioso fondamentale che emerge dal movimento (Mahayana) all'interno del buddhismo è sicuramente l'ideale del bodhisattva. Bodhisattva significa letteralmente “colui che ha un'aspirazione eroica all'illuminazione”: è un essere altruista dotato di grande coraggio. Bodhisattva sono le persone che, sebbene capaci di liberazione personale, scelgono di assumersi il compito di liberare gli altri dalla sofferenza. La compassione di tali esseri è illimitata e trascende tutti i motivi di divisione. Il bodhisattva è un amico, un servitore, un fratello spirituale di tutti gli esseri, che, li conosca personalmente o no. La profondità della sincera compassione di un bodhisattva si esprime con vari mezzi, comprese le arti visive. Nella cultura tibetana, la rappresentazione forse più famosa di questa compassione infinita può essere trovata nella leggenda di (Cenrezig dalle mille braccia), il bodhisattva della Compassione. Questa leggenda descrive la compassione e la grande cura di Cenrezig per tutti gli esseri: esse erano talmente forti da fargli ritenere che senza avere mille braccia e mille occhi, non sarebbe stato in grado di realizzare in modo adeguato i desideri degli innumerevoli esseri sanzienti. E proprio l'intensità della sua aspirazione univoca un bel giorno gli conferì mille braccia e mille occhi. Questo modello rimane ancora oggi un potente simbolo religioso per i seguaci del buddhismo (Mahayana).

La compassione di un bodhisattva per gli altri non dovrebbe essere intesa soltanto un senso emotivo. Non è un sentimento originato dall'attaccamento, e non si fonda su considerazioni interessate, come il pensiero che essere compassionevole sia positivo per la propria salute e il proprio benessere spirituale. È un sentimento che sorge spontaneamente quando si percepiscono le sofferenze altrui, e quando si comprende il semplice fatto che gli altri sono esseri senzienti proprio come noi. In altre parole, sorge un senso di unione e di profonda identificazione con gli altri che tuttavia in certa misura è esente dall'attaccamento. Non c'è nè attaccamento nè distacco. Senza dubbio tale

compassione nasce solo se viene coltivata deliberatamente. Questa visione profonda svolge un ruolo fondamentale nel sentiero buddhista. La visione profonda è l'abile navigatore che guida il percorso della nave della compassione. Secondo le scritture (Mahayana), un bodhisattva rimanda l'illuminazione personale per la sua compassione, e tramite questa visione profonda trascende il mondo dell'esistenza condizionata. In altre parole, il bodhisattva imbocca una via di mezzo fra la pace solitaria della non esistenza e il flusso perpetuo del divenire.

Il primo stadio del sentiero del bodhisattva è quello noto come lo "sviluppo dell'eroica motivazione". E' il voto solenne del bodhisattva a cercare la piena illuminazione per liberare gli altri dalla sofferenza. Questo voto deve sorgere da un profondo senso di compassione verso tutti gli esseri senzienti, e dalla convinzione incrollabile della nobiltà di dedicare la propria esistenza a beneficare gli altri. Un bodhisattva deve sentirsi talmente convinto da essere disposto a trascorrere innumerevoli vite, se necessario, per esaudire i desideri persino di un singolo essere. La preghiera seguente, che tra l'altro è una delle strofe più citate dal Dalai Lama, coglie la sostanza di questo spirito:

Sino a quando esisterà lo spazio,
e sino a quando vi saranno esseri sanzienti,
possa io essere presente
per eliminare la sofferenza degli esseri.

Una volta generata questa eroica motivazione, il bodhisattva ha il compito di praticare le sei perfezioni e i quattro metodi. Costui o costei deve considerare queste pratiche come lo scopo principale della propria vita. Per una simile persona, la pratica religiosa non può essere solo un aspetto della vita: deve essere la vita stessa, diventarne l'unico scopo. Ci sono molti testi classici (Mahayana) che delineano lo stile di vita del bodhisattva. Il più noto di essi e forse il più importante è (Guida allo stile di vita del Bodhisattva) di (Santideva). (1) (Santideva) era un poeta buddhista indiano del VII secolo, ancora oggi molto venerato come santo nel mondo buddhista (Mahayana). La sua opera divenne il testo di riferimento sullo studio e la pratica dell'ideale del bodhisattva in Tibet. Chiunque abbia assistito a un discorso fatto dall'attuale Dalai Lama probabilmente ha notato la profondissima influenza esercitata da questo libro sui suoi pensieri e le sue azioni. Anche il lettore di questo volume osserverà la libertà e la spontaneità con cui il Dalai Lama fa riferimento a questo famoso testo (Mahayana).

(Il ruolo della profonda visione intuitiva)

Prima abbiamo osservato che secondo il buddhismo lo sviluppo della profonda visione è la chiave della liberazione. Per un buddhista, la vita religiosa è un'esistenza dedita al perseguimento di una perfetta illuminazione.

Poichè si ritiene che il nostro stato non illuminato tragga origine da una fondamentale percezione errata riguardo alla natura del nostro sè e della realtà, comprendere la loro vera natura è fondamentale per il processo di illuminazione. Tuttavia questo non vuol dire che la conoscenza, da sola, sia sufficiente. La comprensione della "realtà dei fenomeni" deve essere integrata nella vita personale di ciascuno. In altre parole, dobbiamo comprendere tale realtà in modo da trasformare il profondo nucleo del nostro essere. Questa conoscenza integrata è definita "saggezza" e si genera soltanto in una mente davvero tranquilla. Nella terminologia buddhista è un fenomeno noto come "unione di calma dimorante e di penetrante visione intuitiva". In apertura ai commenti del Dalai Lama per il "Cuore Buono" questi due aspetti della via contemplativa buddhista sono definiti "meditazione analitica" e "meditazione concentrativa". Nella seconda, la mente si fonde con l'oggetto prescelto, mentre la prima ne indaga la natura più profonda. In un praticante autentico questi due aspetti devono unificarsi in un singolo atto.

Per quanto riguarda l'esatta natura della comprensione della "realtà delle cose", nell'India antica si sono sviluppate all'interno del buddhismo quattro scuole filosofiche principali. La scuola (Vaibhasika), pur negando l'esistenza di un "sè" permanente e immutabile, accetta l'esistenza di unità indivisibili di realtà chiamate (dharma). La scuola (Sautrantika) respinge quest'idea, e concepisce invece la realtà in termini di atomi e unità di tempo oggettivi, indivisibili. La scuola (Cittamatra) nega qualsiasi base oggettiva al mondo materiale e sostiene che in definitiva l'unica cosa reale è la mente.

Per finire, la scuola (Madhyamaka) considera tutte queste concezioni come semplici postulati e li rigetta: infatti sostenere una di queste teorie rappresenta la reificazione di qualcosa che in realtà non esiste. Secondo questa scuola di pensiero, la natura autentica di tutte le cose e di tutti gli eventi è la vacuità; in altre parole, le cose e gli eventi sono privi di esistenza o identità intrinseche. La vacuità è la verità, la realtà assoluta e la condizione definitiva di cose ed eventi. È la profonda percezione intuitiva di questa estrema vacuità che apre la via alla liberazione e alla libertà spirituale. Secondo la tradizione buddhista tibetana, la scuola Madhyanaka rappresenta il culmine del pensiero filosofico buddhista ed è quella che più si avvicina al nobile silenzio del Buddha. Uno dei più rilevanti paradossi del buddhismo consiste nel rapporto fra l'estrema importanza che esso attribuisce a un approccio razionale e la natura fondamentale silenziosa della sua definitiva visione spirituale.

Gli insegnamenti Madhyamaka sulla vacuità contribuiscono moltissimo alla sua risoluzione. Le personalità più rappresentative di questo lignaggio di pensiero sono (Nagarjuna) (il fondatore della scuola Madhyamaka, nel II secolo), (Aryadeva) (il principale allievo di Nagarjuna), (Candrakirti) (il fondatore della scuola (Prasangika), una suddivisione della scuola Madhyamaka, nel VI secolo) e (Santideva) (L'autore di Guida allo stile di vita del Bodhisattva).

(Il buddhismo del Tibet)

Il buddhismo giunse in Tibet intorno al VII secolo d.C. e ben presto diventò la religione e la filosofia dominante del suo popolo. Nel corso dei secoli successivi alla sua introduzione, si è sviluppato in quattro scuole principali: (Nyingma, Kagyu, Sakya e Ghelug). (2) Queste scuole differiscono più per motivi di cronologia e di genealogia dei rispettivi maestri che per le posizioni dottrinali vere e proprie. Tutte e quattro le tradizioni aderiscono al buddhismo (Mahayana); tutte sostengono che il Madhyamaka rappresenta il punto più elevato delle filosofia buddhista. Ma le quattro scuole condividono un principio ancora più importante: accettano la preminenza del buddhismo (Vajrayana) come definitivo sentiero spirituale all'illuminazione. (Vajrayana) letteralmente significa "veicolo adamantino", ma potremmo definirlo in modo adeguato come la tradizione esoterica del buddhismo. Fra gli altri elementi tipici di questo sentiero sono da notare il valore fondamentale della non dualità, l'individuazione di sentimenti come l'attaccamento in quanto mezzi per praticare la via dell'illuminazione, e l'uso di un ricco simbolismo psicologico che risulta essenziale per la concentrazione meditativa.

Nyingma, che letteralmente significa "scuola dell'antica traduzione", è la prima tradizione del buddhismo tibetano, e le sue origini risalgono agli insegnamenti dei maestri indiani Padmasambhava e Santaraksita, che arrivarono in Tibet durante l'VIII secolo d.C. Le altre tre scuole sono chiamate complessivamente "scuole della nuova traduzione". (Il riferimento ad "antica" e "nuova" riguarda i periodi in cui venne tradotto il canone buddhista in tibetano). La scuola Kagyu fu fondata da un traduttore tibetano dell'XI secolo, Marpa Lotsawa (1012-1097), che a sua volta seguiva il lignaggio del maestro indiano Naropa (1016-1100). La scuola Sakya fu fondata dell'Xi secolo da Khon Konchok Gyalpo, allievo del traduttore tibetano Drokmi Lotsawa (992…-1072). Per finire, la scuola Ghelug nacque come tradizione indipendente in seguito alla riforma radicale del buddhismo in Tibet attuata da Tsongkhapa (1357-1419). Tsongkhapa trasse grandissima ispirazione dallo spirito riformista del movimento (Kadam), avviato da (Atisa) (982-1054), grande missionario indiano in Tibet, e dal suo principale discepolo tibetano, Dromtonpa. A causa di questa influenza la scuola Ghelug divenne nota anche come "nuova scuola Kadam". Dal XIV secolo in poi, questa nuova scuola riformata diventò la tradizione predominante in Tibet, in Mongolia e in molti altri paesi buddhisti dell'Asia centrale. Per tradizione, sia il Dalai Lama sia il Panchen Lama, le due massime autorità spirituali del Tibet, provengono da questa scuola riformata.

La scuola Ghelug di Tsongkhapa può essere definita in generale una autentica sintesi. Come le scuole più antiche insiste sul fatto che attenersi in modo rigoroso a una disciplina etica costituisce la base per un'autentica vita spirituale. Grazie alla profonda ammirazione di Tsongkhapa per gli insegnamenti Kadam, negli aspetti pratici della via per gli insegnamenti Kadam, negli aspetti pratici della via la nuova scuola adotta una serie di

istruzioni note complessivamente come (lo-jong), "addestramento mentale" o "trasformazione del pensiero". Questi insegnamenti sono caratterizzati essenzialmente da metodi per trasformare anche le circostanze più avverse in condizioni favorevoli anche le circostanze più avverse in condizioni favorevoli allo sviluppo della compassione e dell'altruismo. Nella sua impostazione filosofica, la scuola Ghelug accoglie (in toto) i precetti Madhyamaka sulla dottrina della vacuità. Inoltre, riconosce che l'analisi critica è parte integrante della via dell'illuminazione. Tuttavia, nonostante l'importanza attribuita all'approccio razionale, la tradizione Ghelug ritiene che gli insegnamenti (Vajrayana) espongono chiaramente la visione definitiva di come perseguire la perfetta buddhità. Un approccio così integrato richiede senza dubbio un profondo apprezzamento di molteplici prospettive, ciascuna adeguata al suo contesto e alla sua struttura, entro i quali è valida. E' questo aspetto multidimensionale del buddhismo a renderlo profondo e complesso allo stesso tempo. Abbiamo già visto quanto sia assurdo pensare che esiste (una) posizione buddhista: è privo di significato anche parlare di una visione buddhista tibetana. Perciò, quando si leggono i commenti del Dalai Lama sui Vangeli, è importante tenere presente questa molteplicità di prospettive, e le ricche risorse spirituali cui egli attinge per le sue valutazioni. Per leggere seriamente le Scritture bisogna sempre avvalersi di sofisticate capacità ermeneutiche. Si può apprezzare appieno la profondità del testo soltanto in questo modo. Prima di concludere, è indispensabile dire qualcosa sull'atteggiamento generale del buddhismo nei confronti delle altre grandi religioni. Come queste, il buddhismo considera la propria via universale, poich, affronta i problemi fondamentali dell'esistenza umana. In questo senso non ritiene che il suo messaggio e le sue dottrine normative abbiano valore solo all'interno di uno specifico contesto storico o culturale. Tuttavia, sin dalle prime fasi di evoluzione della scuola (Mahayana), il buddhismo ammette che esistono altri sentieri, magari più adatti al temperamento spirituale delle varie persone, e riconosce la diversità al livello più basilare, quello dell'impostazione spirituale. Come dice un classico (Mahayana), "esistono diverse inclinazioni, diversi interessi e diversi sentieri spirituali". Questo, secondo me, sta alla base del "supermercato di religioni" di cui parla spesso il Dalai Lama. Secondo il buddhismo, tutti questi sentieri spirituali di per sè sono validi, in quanto rispondono alle aspirazioni primarie di milioni di persone. La validità di una dottrina religiosa non andrebbe valutata in base alla sua pretesa di verità metafisica. Il criterio deve riferirsi invece alla sua efficacia nel fornire salvezza spirituale, cioè libertà. La lunga storia del buddhismo e del cristianesimo dimostra la loro efficacia. Stabilito, questo, un dialogo sincero fra queste due profonde tradizioni religiose, oltre ad arricchire i rispettivi insegnamenti, può accrescere l'apprezzamento delle persone per la dimensione spirituale della vita umana. Il famoso storico delle religioni Paul Tillich ha detto che dall'incontro di cristianesimo e buddhismo potrebbe derivare una rivoluzione spirituale. Forse aveva ragione.

Glossario dei termini buddisti

(Anatman) "Non sè" o "assenza di un'anima". È la dottrina del Buddha che rigetta l'idea di un sè puro, eterno, sottile o "atman". Tale dottrina serve a eliminare l'attaccamento al proprio io (l'atteggiamento possessivo verso di esso), che costituisce l'ignoranza fondamentale che lega gli esseri senzienti alla sofferenza dell'esistenza condizionata. (Vedi: Non s,; Vacuit…).
(Aryadeva) Il principale discepolo di (Nagarjuna). (Vedi: Nagarjuna).
(Atman) Il sanscrito "sè" o "anima". (Vedi: Non sè).
(Bhiksu) (Pali:bhikkhu) Nella tradizione monastica buddhista, un monaco che ha preso l'ordinazione completa. Nella tradizione monastica seguita dai tibetani, per prendere l'ordinazione completa un monaco pronuncia 253 voti; un monaco novizio, 36 voti.
(Bhiksuni) Nella tradizione monastica buddhista, una monaca che ha preso l'ordinazione completa. Nella tradizione tibetana, per le monache completamente ordinate il lignaggio dell'ordinazione si è perduto diversi secoli fa, mentre esiste ancora nel buddhismo cinese. Nella tradizione tibetana, una monaca novizia pronuncia 36 voti come un novizio. Una monaca completamente ordinata pronuncia 364 voti.
(Bodhisattva) Concetto religioso fondamentale nel buddhismo (Mahayana). Un bodhisattva, avendo sviluppato una compassione illimitata verso tutti gli esseri, è una persona sulla via della perfetta buddhità. Così dedica la sua vita al benessere degli altri, avendo fatto voto di condurre tutti gli esseri senzienti alla perfetta e completa illuminazione. (Vedi: Ideali del bodhisattva; Buddhità).
(Brahman) Un concetto metafisico fondamentale in alcune scuole filosofiche non buddhiste dell'India antica. Per "brahman" si intende in generale l'assoluto, il fondamento dell'essere, la fonte primordiale di ogni cosa esistente. In questo contesto, il mondo fenomenico è un'illusione dovuta solo alla percezione del nostro io (atman) come un'entità distinta, individuale. Questa illusione cessa quando si diventa consapevoli della vera natura del (brahman. Vedi: Non sè).
(Buddha) Letteralmente "il risvegliato". Una persona che ha raggiunto l'illuminazione, cioè la liberazione da tutti i difetti e la perfezione di tutte le qualità, e che è perciò pienamente capace di beneficare gli altri. (Vedi: Buddhità).
(Buddhadasa Bhikkhu) (1906-1993) Ajahn (Buddhadasa) è stato uno dei più riveriti maestri buddhisti della Tailamdia, e allo stesso tempo uno dei più controversi. I suoi brillanti insegnamenti e i suoi consigli pratici hanno incoraggiato laici e monaci buddhisti a impegnarsi acutamente in opere benefiche di carattere sociale. Dalla sua morte, avvenuta nel 1993, i numerosi discepoli di svariate nazionalità continuano la sua opera su larga scala per aiutare l'umanità.
(Buddha Sakyamuni Vedi: Buddhità; Sakyamuni).
(buddhismo Mahayana) Il (Mahayana, che letteralmente significa "il grande veicolo", è una delle due tradizioni principali emerse all'interno del buddhismo nell'antica India; l'altra è l'Hinayana. Il (Mahayana) in generale viene associato alle tradizioni buddhiste settentrionali del Tibet, della Cina, del Giappone e della Corea: una sua caratteristica fondamentale è l'insistenza sul fatto che per ottenere

la piena illuminazione è requisito indispensabile provare un senso di responsabilità universale altruistico e compassionevole per il benessere di tutti gli esseri. (Vedi: Hinayana).
(Buddhismo Vairayana) Il (Vajrayana), letteralmente "veicolo di diamante", è l'aspetto esoterico del buddhismo, (Vedi: Tantra).
(Buddhità) Lo stato di completa illuminazione, in cui si sono purificati ed eliminati tutte le imperfezioni e tutti i difetti fisici e mentali, e si sono raggiunte e perfezionate tutte le abilità e le qualità positive. In generale, "buddha" è un termine che si può applicare a chiunque abbia conseguito la perfetta illuminazione. E quindi importante comprendere la differenza fra il Buddha storico, Buddha (Sakyamuni), e un buddha inteso come una persona pienamente illuminata. (Vedi: Illuminazione; Tre kaya).
(Calmo dimorare della mente samatha) Uno stato mentale coltivato con la meditazione, caratterizzato dall'assenza di distrazione a causa di oggetti esterni e da concentrazione stabile su un oggetto prescelto. Possiede le caratteristiche della "calma", cioè l'eliminazione delle distrazioni, e del "dimorare", che è il raggiungimento di un alto livello di concentrazione univoca della mente. Nella letteratura buddhista, quando si parla di meditazione, il calmo dimorare è spesso connesso a (vipasyana. Vedi: Samadhi; Vipasyana).
(Candrakirti) Uno dei principali filosofi della scuola (Prasangika) Madhyamaka.
(Canone Pali) E' il canone buddhista del (Tripitaka), i "tre canestri", ed è l'insieme dei discorsi di Buddha accettati dalla tradizione (Theravada). La maggior parte dei testi del Canone Pali sono stati tradotti in inglese e pubblicati dalla Pali Text Society.
(Causalità) Il principio di causalità ha una posizione preminente nel pensiero e nella pratica buddhita. Dal punto di vista della pratica, la via buddhista è manifestamente causale, in quanto sostiene che l'abbandono dalla sofferenza si ottenga eliminandone le cause. La causa immediata della sofferenza è un (Karma) negativo, le impronte mentali negative che rimangono nella coscienza quando si compiono azioni negative con il corpo, con la parola e con la mente. Tali tracce in seguito "maturano" nell'esperienza di stati mentali spiacevoli; in altre parole, si soffre. Le cause più remote della sofferenza sono gli atteggiamenti e le abitudini mentali che ci inducono a compiere azioni negative; la principale è l'ignoranza, l'abituale percezione errata della realtà relativa, che viene percepita come permanente e definitiva. Da un punto di vista più filosofico, la causalità è il tipo più evidente di interdipendenza; l'interdipendenza causale viene utilizzata di frequente per dimostrare che poichè tutte le cose sono necessariamente interdipendenti, sono necessariamente prive di qualsiasi essenza intrinseca concreta. (Vedi: Interdipendenza; Karma; Quattro Nobili Verità).
(Cenrezig) E' il nome tibetano di (Avalokitesvara), il bodhisattva della compassione che personifica l'immensa compassione di tutti i buddha. I tibetani considerano Cenrezig la divinità protettrice del Tibet, e tutti i Dalai Lama che si sono succeduti nel tempo manifestazioni umane di questa divinità.
(Cinque aggregati) Secondo il pensiero filosofico buddhista, tutti i fenomeni fisici e mentali sono classificati sotto la dicitura di cinque aggregati, o (skandha). Questi cinque aggregati (talvolta chiamati componenti psicofisiche) sono forma,

sensazione, percezione, volizione e coscienza. Insieme costituiscono la base della sensazione del proprio "sè" e della propria identità personale.
(Compassione Vedi: karuna).
(Dhammapada) La raccolta di massime del Buddha, nota nella versione sanscrita come Dharmapada, è senza dubbio uno dei più noti testi buddhisti. Contiene 423 strofe e delinea le idee chiave della condizione umana secondo la dottrina buddhista. Nella collana Penguin Classic esiste una limpida traduzione inglese di questo testo, intitolata (The Dhammapada) (Harmondsworth, Penguin, 1973).
(Dharma Pali: Dhamma) Deriva dalla radice etimologica che significa "tenere o trattenere" e indica gli insegnamenti del Buddha, la "verità" o la "via", e la pratica di tali insegnamenti: in questo contesto, il Dharma è quello che ci tiene lontani dalla sofferenza e dalle sue cause. L'equivalente tibetano (chos) letteralmente significa "cambiamento" o "trasformazione", e si riferisce sia al processo di trasformazione spirituale sia il risultato della trasformazione. Il termine ha molte altre connotazioni aggiuntive. Per esempio, un testo classico enumera questi dieci significati: fenomeno percettibile, sentiero, (nirvana), oggetto di coscienza, meriti, vita, scritture, oggetto materiale, norma e tradizione dottrinale. (Vedi: Tre Gioielli).
(Dharmakaya) Corpo di verità di un buddha. (Vedi: Tre kaya).
(Discorso dei Parco dei Daini) Il primo discorso pronunciato dal Buddha storico, (Sakyamuni). Dopo aver conseguito la buddhità mentre meditava sotto un "albero delle pagode" (ficus religiosa), dove oggi si trova la città di Bodhygaya, nell'India settentrionale, (Sakyamuni) si avviò verso la città di Sarnath, nei sobborghi di Varanasi. Lì incontrò i cinque asceti con cui un tempo aveva seguito pratiche ascetiche estremamente rigorose. Avendo scorto il Buddha, i cinque compagni decisero di ignorarlo, perchè appariva evidente che aveva abbandonato i suoi voti di estremo ascetismo. Quando il Buddha si avvicinò, tuttavia, furono sopraffatti dalla gioia e dalla conoscenza che emanava da lui, e lo implorarono di insegnare loro che cosa aveva compreso. (Sakyamuni) Buddha acconsentì, e impartì il suo primo insegnamento formale, incoraggiando i suoi ex compagni ad abbandonare gli eccessi di edonismo e di ascetismo. Indicando loro che queste vie avrebbero provocato soltanto ulteriore sofferenza, il Buddha spiegò la "via di mezzo" che evita tali estremi. Il suo discorso è incentrato sulle Quattro Nobili Verità, che riassumono quanto egli aveva compreso e indicano come si può porre fine alla sofferenza. (Vedi: Quattro Nobili Verità).
(Dispersione mentale) Un livello di eccitazione mentale che ostacola la calma di uno stato meditativo. La dispersione mentale insorge quando la mente è distratta da oggetti esterni. È una forma di attrazione, un attaccamento verso gli oggetti, e ha l'effetto destabilizzante di provocare la perdita della concentrazione che si è raggiunta. (Vedi: Calmo dimorare della mente).
(Due verità) La dottrina delle due verità, verità assoluta e verità relativa o convenzionale, è forse il concetto filosofico più importante del buddhismo. Questa dottrina indica un modo per comprendere il rapporto complesso fra il mondo fenomenico del cambiamento e del flusso perpetuo e la sottostante realtà di vacuità immutabile. La (verità assoluta) è la natura vacua di tutti i fenomeni; è l'assenza totale di realtà intrinseca e di identità, comune a tutte le cose e tutti gli eventi. Secondo il buddhismo (Mahayana) è la verità definitiva, e comprenderla è

il modo di ottenere la liberazione dalla sofferenza. Invece ciò che sperimentano nel nostro stato ordinario, come la nascita e la morte, il dolore e il piacere e così via, avviene all'interno del mondo relativo. Questi fenomeni e questi avvenimenti sono reali solo in quanto (verità convenzionali o relative.Vedi: Metodo; Saggezza; Vacuità).
(Duhkha Pali: dukkha) Il termine, tradotto spesso come sofferenza, indica l'insoddisfazione e la transitorietà fondamentali dell'esistenza, ed è la prima Nobile Verità. (Vedi: Quattro Nobili Verità).
(Dzogchen) Letteralmente "grande perfezione"; i suoi insegnamenti fanno parte del corpo dottrinale del (Vajrayana) e sottolineano la realizzazione della consapevolezza primordiale come mezzo per raggiungere l'illuminazione.
(Esistenza condizionata Vedi: Samsara).
(Ghelug) Il termine tibetano letteralmente significa "amico spirituale". Attualmente, nella tradizione Ghelug questo titolo di solito è conferito a coloro che hanno seguito con successo per molti anni gli studi monastici e hanno così raggiunto un altro livello di istruzione dottrinale.
(Guru) Parola sanscrita (corrispondente al tibetano lama) che indica un mentore e maestro spirituale che possiede i requisiti spirituale descritti nelle Scritture. Le qualità minime che un guru deve possedere sono: compassione verso lo studente, disciplina interiore, un certo livello di serenità e maggior conoscenza dello studente riguardo all'argomento da insegnare.
(Hinayna) Il termine, che letteralmente significa "veicolo minore", è usato soprattutto dai praticanti (mahayana) per distinguere chi pratica il buddhismo per raggiungere la propria liberazione individuale da chi, con una motivazione (Mahayana), si impegna nella pratica spirituale per ottenere l'illuminazione allo scopo di liberare dalla sofferenza (tutti) gli esseri senzienti. Questa distinzione in linea di massima è considerata artificiosa dagli studiosi buddhisti contemporanei, e di solito viene considerata in modo un pò spregiato, soprattutto dai praticanti delle scuole meridionali di buddhismo (le tradizioni di insegnamento di Sri Lanka, Thailandia, Birmania, Cambogia, Indonesia e Vietnam), a cui il termine è applicato. (Vedi: Tradizione Theravada).
(Ideali del bodhisattva) Comprendono le sei (paramita) o perfezioni per il proprio sviluppo personale, e i quattro metodi, diretti a sviluppare gli altri. Le sei perfezioni sono: 1) generosità, 2) disciplina etica, 3) pazienza, 4) sforzo entusiastico, 5) concentrazione e 6) saggezza; i quattro mezzi sono: 1) donare ciò che è urgentemente necessario, 2) parlare sempre con gentilezza, 3) essere una guida morale per gli altri, 4) dimostrare questi principi con il proprio esempio. Un bodhisattva, dopo aver sviluppato l'eroica motivazione di raggiungere la perfetta illuminazione a beneficio degli altri, fa voto solenne di impegnarsi in queste pratiche.
(Illuminazione) Questa parola è utilizzata nel contesto buddhista per indicare lo stato di un completo risveglio di una persona. L'equivalente tibetano (jang chup) significa letteralmente "colui che ha purificato le oscurità ed è perfettamente realizzato". Una persona pienamente illuminata è chiamata buddha. (Vedi: Buddhità; Tre kaya).
(Impermanenza anityata) Insieme con la "sofferenza" e l'"assenza di identità personale", per il buddhismo l'impermanenza è una caratteristica fondamentale

della vita. Si ritiene che l'impermanenza riguardi sia la natura transitoria delle cose che sperimentiamo sia la natura incessante del sottile cambiamento che avviene a livello profondo. Secondo il buddhismo, nulla dura nel tempo, e il processo di cambiamento è dinamico e infinito.

(Interdipendenza sanscrito: pratttyasamutpada) La dottrina, spesso considerata il principio basilare della filosofia buddhista, sostiene che tutte le cose reali esistono necessariamente in dipendenza da qualcos'altro. L'interdipendenza è strettamente legata alla vacuità, poichè tutte le cose sono causalmente interdipendenti se, e solo se, tutte le cose necessariamente prive di qualsiasi essenza o natura intrinseca autonoma. Sono spesso citate tre forme progressivamente più sottili di interdipendenza: 1) interdipendenza causale, per cui qualsiasi oggetto (come un albero) è necessariamente un prodotto di cause e condizioni (come il seme, il terreno, la luce del sole e così via); 2) interdipendenza delle parti e dell'intero, per cui qualsiasi oggetto (per esempio un'automobile) dipende necessariamente da un insieme di parti o caratteristiche (gomme, assi, motore eccetera); e 3) interdipendenza cognitiva o reciproca, per cui si può dire che un oggetto esiste solo se una coscienza lo identifica come un "x" in contrapposizione a un "non x". (Vedi: Causalità; Vacuità).

(Intorpidimento o annebbiamento mentale) Insieme con la dispersione mentale, è uno degli ostacoli principali alla pratica della stabilità meditativa. E' il fattore che sta alla base di stati mentali di disturbo quali la sonnolenza, il torpore e la pigrizia. La sua manifestazione principale è la sensazione di essere prostrati e stanchi, privi di energia e di vigilanza. I manuali di meditazione buddhista descrivono l'intorpidimento mentale come una forma leggermente più sottile di dispersione mentale. (Vedi: Calmo dimorare della mente).

(Kagyu) Letteralmente "trasmissione orale". Una delle quattro scuole più importanti del buddhismo tibetano, fondata da Marpa Lotsawa nell'XI secolo.

(Kangyur) È il canone buddhista tibetano, che comprende oltre 100 grossi di discorsi e testi attribuiti al Buddha. Letteralmente significa "le parole sacre tradotte"; tutte le opere della raccolta furono tradotte quasi esclusivamente dalle fonti originali sanscrite. La collazione è opera dell'enciclopedia tibetano del XIV secolo Bu-ton Rinchen Drub.

(Karma) Il termine sanscrito si riferisce a un importante concetto metafisico riguardante l'azione e le sue conseguenze. È una dottrina comune a tutte le filosofie religiose dell'India. Il concetto abbraccia sia le azioni in se stesse sia le influenze psicologiche e le tendenze prodotte nella mente da tali azioni. Nell'uso generale, (Karma) si riferisce a tutto il processo di azione causale e agli effetti che ne derivano. (Vedi: Causalità).

(Karuna) Anche se è tradotto con "compassione", il suo significato non andrebbe confuso con la pietà o con ciò che suscita misericordia. Nell'etimologia del termine vi è il senso di identificarsi nel dolore o nella sofferenza altrui. (Karuna) letteralmente significa "l'interruzione della beatitudine" e si riferisce a uno stato di immedesimazione compassionevole nel dolore di un altro, al punto tale che diventa impossibile provare piacere.

(Lam-rim) Letteralmente "stadi del sentiero", il termine si riferisce alla presentazione graduale e progressiva degli insegnamenti e delle pratiche del Buddha. Questo modo di presentare gli insegnamenti fu sviluppato per adattarsi

ai diversi livelli intellettuali dei praticanti spirituali sul sentiero per l'illuminazione. La tradizione del (lam-rim) incominciò nell'XI secolo con Atisha, il grande missionario indiano in Tibet, e con il suo breve testo (Luce sul sentiero dell'illuminazione).
(Liberazione Vedi: Nirvana).
(Lo-jong Vedi: Trasformazione del pensiero).
(Maitreya) Il nome, che significa "colmo di amore", indica il futuro prossimo buddha, e la personificazione della gentilezza colma di amore di tutti i buddha. C'è anche un bodhisattva Maitreya e un personaggio storico con lo stesso nome, autore di numerosi importanti testi (Mahayana).
(Mandala) Nell'uso generale, il termine fa riferimento a un simbolo cosmico che presenta come caratteristica circoli e simmetrie concentriche. I (mandala) sono usati anche come strumenti visivi contemplazione in molti tipi di meditazione buddhista che richiedono l'esercizio dell'arte della visualizzazione. In quest'ultimo contesto, rappresentano invariabilmente gli stati purificati della mente del meditatore.
(Manjusrt) È il Bodhisattva della Conoscenza e della Saggezza, la personificazione della profonda visione intuitiva di tutti i buddha. Viene rappresentato tradizionalmente con la mano destra che brandisce la spada della saggezza, e la sinistra che regge lo stelo di un fiore di loto su cui si trova del (Sutra della Perfezione della Saggezza).
(Metodo) Nel buddhismo (Mahayana), si riferisce specificamente a tutti gli aspetti del sentiero associati con il potenziamento e lo sviluppo della compassione e delle azioni altruistiche del bodhisattva. È in contrapposizione con l'aspetto della "saggezza" del sentiero, riferito direttamente allo sviluppo della percezione della vacuità. Le prime cinque delle sei perfezioni appartengono all'aspetto del metodo, e l'ultima all'aspetto della saggezza. Un autentico sentiero spirituale, nella concezione (Mahayana), comporta una perfetta combinazione di metodo e saggezza, talvolta chiamata anche "unione di saggezza e compassione". (Vedi: Due verità; Ideali del bodhisattva; Saggezza).
(Metta maitri) Se la compassione è la volontà di condividere la sofferenza degli altri, la (metta), o affettuosa gentilezza, è l'aspirazione sincera della felicità degli altri. Come la (karuna), o compassione, la (metta) è realmente altruistica e umanitaria, e sorge da un profondo sentimento di identificazione con gli altri.
(Milarepa) (1040-1123) Venerato in Tibet come poeta-santo, le sue travagliate vicende, la sua devozione assoluta per il suo maestro Marpa Lotsawa e infine la sua intera esistenza di meditatore errante sono state fonte di grande ispirazione spirituale per molte generazioni di tibetani. I suoi poemi di esperienza spirituale si possono leggere in inglese in Garma C.C. Chang, (The Hundred Thousand Songs of Milarepa (Boulder, Shambhala, 1977) e in Drinking the Mountain Stream) (Boston, Wisdom Publications, 1995).
(Nagarjuna) E' forse, dopo il Buddha, il secondo personaggio storico in ordine di importanza nel buddhismo (Mahayana) e può esserne considerato il fondatore. I suoi scritti religiosi e filosofici restano tutt'oggi la fonte più autorevole su numerose questioni di rilevanza filosofica all'interno del pensiero buddhista. La sua opera fondamentale è il (Mulamadhyamaka), che costituisce la base di tutti gli

scritti successivi sulla filosofia buddhista della vacuità. Si possono trovare traduzioni inglesi di questo testo in:
Frederick Streng, (Emptiness: A Study in Religious Meaning), Nashville, Abingdon Press, 1967; Kenneth Inada, (Nagarjuna: A Translation of his Mulamadhyamaka-Karika), Tokyo, Hokuseido Press, 1970; Jay Garfield, (Fundamentals of the Middle Way), Oxford University Press, 1995 (trad. it. Roma, Ubaldini-Astrolabio).
(Natura di Buddha Vedi: Tathagata-garbha).
(Nirmanakaya) Corpo di emanazione di un buddha. (Vedi: Tre Kaya).
(Nirvana Pali: Nibbana) Letteralmente significa "andato oltre la pena e il dolore" e si riferisce alla libertà totale dalla sofferenza e dalle sue sottostanti origini. Tale libertà può essere raggiunta soltanto quando si elimina il processo di tutte le afflizioni emotive e mentali. Perciò talvolta il (nirvana) è conosciuto anche come (nirodha), vera cessazione, o (moksa), liberazione.
(Non esistenza di un sè Vedi: Non sè).
(Non-sè anatman) La dottrina del non-sè o non esistenza di sè, talvolta tradotto anche come "assenza di anima", è un concetto filosofico basilare del buddhismo. In sostanza, si riferisce alla visione del Buddha secondo cui lo stato di esistenza condizionata non illuminata deriva dalla falsa convinzione che esista un "sè" permanente, durevole. È la percezione dell'assenza di tale sè a consentire la liberazione dalla sofferenza dell'esistenza condizionata. All'interno del buddhismo, le diverse scuole danno una diversa interpretazione di questo insegnamento fondamentale del Buddha. (Vedi:Anatman; Vacuità).
(Nyingma) È la scuola più antica del buddhismo tibetano, fondata nell'VIII secolo da Padmasambhava.
(Ottuplice sentiero) La quarta Nobile Verità, il vero sentiero, ha otto aspetti: 1) retta comprensione; 2) retta intenzione; 3) retta parola; 4) retta azione; 5) retti mezzi di sostentamento; 6) retto sforzo; 7) retta consapevolezza; 8) retta concentrazione. Questi otto aspetti nel loro insieme costituiscono l'essenza dell'autentico sentiero spirituale.
(Parinirvana) Il (nirvana) definitivo del Buddha al momento della sua morte a Kushinagar, nell'India settentrionale.
(Prana) Termine sanscrito che letteralmente significa "vento" o "fiato" (aria psichica); nel buddhismo tantrico, si riferisce ai vari tipi di energia sottile che sostengono il complesso mente-corpo. Tali "venti psichici", o energie psicofisiche, che si diffondono nel corpo attraverso canali, sono parte integrante di tutte le funzioni fisiche e mentali. L'aria psichica più sottile è identica alla mente più sottile, e lo scopo principale della pratica tantrica è conseguire la padronanza di questo vento estremamente sottile, in modo da trasformare la mente a livello a sua volta estremamente sottile. Secondo la teoria tantrica, un praticante che ha conseguito il controllo dei venti a livello grossolano e sottile può manipolarli per produrre vari effetti, alcuni dei quali si possono definire emanazioni.
(Prasangika-Madhyamaka) Sottoscuola del Madhyamaka, che si è sviluppata sui commentari di (Buddhapalita) alle opere di (Nagatjuna). I principi di questa scuola costituiscono la filosofia dominante di tutte e quattro le tradizioni del buddhismo tibetano. (Vedi: Nagarjuna).

(Quattro fattori di positività) Sono 1) la liberazione spirituale; 2) la prosperità mondana; 3) la pratica del Dharma e 4) la ricchezza. I primi due sono di natura risultante, mentre gli altri due sono causali. I primi due dimostrano due diversi tipi di felicità: la prima ultraterrena, la seconda terrena. A causa della loro diversa natura, anche la loro realizzazione richiede metodi diversi. Così, la pratica del Dharma è ciò che conduce alla liberazione, mentre la ricchezza produce la prosperità materiale.
(Quattro Nobili Verità) Le Quattro Nobili Verità sono: 1) la verità della sofferenza (duhkha); 2) la verità dell'origine della sofferenza; 3) la verità della eliminazione della sofferenza. Tutte le tradizioni buddhiste concordano sul fatto che questi quattro principi costituiscono il nucleo del messaggio spirituale del Buddha. All'interno della formulazione delle Quattro Verità, esistono due ripartizioni per causa ed effetto. La prima è associata all'esistenza ciclica condizionata: la verità dell'origine (la causa) e la verità della sofferenza (l'effetto). La seconda è correlata alla liberazione dall'esistenza condizionata: la verità del sentiero (la causa, o mezzo, per la liberazione) e la verità della cessazione della sofferenza (l'effetto, lo stato stesso di liberazione). In sostanza, l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità delinea la comprensione buddhista della natura del (samsara) e del (nirvana). (Vedi: Samsara; Nirvana).
(Racconti del Jataka) Vi si narrano le vite passate del Buddha (Sakyamuni: come il Buddha si dedicò allo stile di vita di un bodhisattva, con quale abilità delle sue vite precedenti egli operò per il benessere degli altri esseri senzienti. Nel canone buddhista tibetano c'è un'antologia di queste storie composte da (Aryasura), intitolata il (Jatakamala).
(Rimpoce) Questo titolo, che letteralmente significa "prezioso", è usato quando si rivolge la parola o si fa riferimento a lama reincarnati, lama che hanno raggiunto un elevato livello di realizzazione spirituale e abati di monasteri. (Vedi: Tulku).
(Sadhu) Tradizionale asceta indiano che vive di elemosine.
(Saggezza Prajna) I due aspetti fondamentali del sentiero buddhista sono (saggezza e metodo). Essi sono paragonati alle due ali di un uccello: privo di un'ala, l'uccello non può volare. Analogamente, senza la saggezza o senza il metodo, un praticante spirituale non può raggiungere l'obiettivo dell'illuminazione. La (saggezza) è l'aspetto del sentiero correlato direttamente allo sviluppo della percezione della vacuità. Il termine sanscrito (prajna) - tradotto spesso semplicemente con "saggezza", anche se "intelligenza superiore" sarebbe forse una traduzione più appropriata - è tradizionalmente definito "consapevolezza discriminante in grado di percepire l'essenza, le distinzioni e i caratteri particolari o generali di qualsiasi oggetto all'interno del proprio ambito percettivo, per mezzo della quale tutti i dubbi vengono eliminati". Non si tratta di uno stato di conoscenza passivo, e non ha nemmeno la caratteristica di "coscienza-deposito". Al contrario, la saggezza è un processo attivo di cognizione. Nel contesto (Mahayana), (prajna) si usa quasi sempre in riferimento alla visione profonda della natura di vacuità degli eventi e dei fatti. (Vedi: Due verità; Metodo; Vacuità).
(Sakya) Una delle quattro scuole principali del buddhismo tibetano, che trae il nome dalla regione geografica del Tibet dove nell'XI secolo risiedevano i suoi maestri fondatori.

(Samadhi) Stabilità meditativa. La capacità di concentrare univocamente la mente su un dato oggetto senza distrarsi; stato preliminare alla reale coltivazione del calmo dimorare o (samatha). (Vedi: Calmo dimorare della mente; Vypasyana).
(Saqmbhogakaya) Corpo di perfetta pienezza di risorse di un buddha. (Vedi: Tre Kaya).
(Samsara) Il ciclo di esistenza condizionata in cui tutti gli esseri senzienti ruotano perpetuamente senza scelta, a causa della forza del loro Karma e delle loro illusioni. (Samsara) è lo stato di esistenza non illuminata. La verità della estinzione della sofferenza, la quarta Nobile Verità, si riferisce alla sua cessazione; essa corrisponde allo stato di liberazione o (nirvana). (Vedi: Nirvana; Quattro Nobili Verità).
(Sangha) Il termine può indicare diverse cose: la comunità dei praticanti del sentiero buddhista; la comunità dei monaci e delle monache ordinati; oppure chi ha ottenuto la diretta realizzazione della saggezza della vacuità di tutti i fenomeni. (Vedi: Tre Gioielli).
(Sakyamuni) (563-483 a.C.) Quarto dei mille buddha fondatori della presente epoca del mondo. Principe del clan (Sakya), nell'India settentrionale, insegnò i sentieri del sutra e del tantra per la liberazione e la piena illuminazione; fu il fondatore di quello che divenne noto come buddhismo. (Sakyamuni) significa "saggio del clan dei Sakya". (Vedi: Buddhità; Sutra; Tantra).
(Samtha Vedi: Calmo dimorare della mente).
(Santideva) Saggio e filosofo buddhista indiano del VII secolo il cui nome significa "divinità pacifica", compose uno dei più amati testi del (Mahayana), il (Bodhicaryavatara) o (Guida allo stile di vita del Bodhisattva). Il Dalai Lama spesso insegna e di frequente cita questo testo, che fornisce al praticante istruzioni dettagliate sulla pratica del sentiero dell'altruismo del bodhisattva. (Santideva) è famoso anche per le sue chiare argomentazioni filosofiche che spiegano la visione (Prasangika) della vacuità. Compose inoltre il (Compendio delle pratiche Siksasamuccaya). Per una traduzione inglese della versione tibetana del (Bodhicaryavatara), (Vedi) Stephen Batchelor, (A Guide to the Bodhisattva's Way of Life), Dharamsala (India), Library of Tibetan Works and Archives, 1979 (trad. it. (Guida allo stile di vita del Bodhisattva, Pomaia, Chiara Luce 1984). Esiste anche una nuova traduzione da fonti sanscrite, nella collana Oxford World Classic, intitolata (The Bodhicaryavatara), Oxford University Press, 1996.
(Sofferenza) (duhkha. Pali: dukkha) Nel contesto buddhista "sofferenza", indica sia la sensazione fisica di dolore sia, soprattutto, la sofferenza psicologica ed emotiva. Può riferirsi anche alle sensazioni di base più generali di noia o di insoddisfazioni perenne, così caratteristiche di tante esperienze terrene. Perciò le scritture parlano di tre tipi o livelli di sofferenza: 1) la sofferenza derivante dal dolore, che si riferisce a ciò che noi consideriamo normalmente un'esperienza dolorosa; 2) la sofferenza del cambiamento, cioè tutte le esperienze che convenzionalmente consideriamo gradevoli ma che non restano tali in modo immutabile; 3) la sofferenza dell'esistenza condizionata. La terza categoria si riferisce alla fondamentale condizione di insoddisfazione, propensione al soffrire e facilità di illudersi tipico di un'esistenza non illuminata. (Vedi: Duhkha; Quattro Nobili Verità; Samsara).
(Sunyata Vedi: Vacuità).

(Sutra) (Pali: sutta) Il termine sanscrito indica tutte le scritture attribuite al Buddha storico, Sakyamuni. Quindi è usato come suffisso al titolo di opere che secondo le tradizioni rappresentano le autentiche parole del Buddha, come "Il sutra del cuore della Saggezza". Il termine ha un secondo significato che, in contrapposizione a "tantra", indica gli insegnamenti "Mahayana" generali, non esoterici, e il sistema di pratiche a essi associato. (Vedi: Tantra).
(Sutra Vinaya) È il testo autorevole, insegnato dal Buddha, che indica i precetti e i codici etici di monaci e monache. Il testo affronta inoltre molti problemi dell'amministrazione monastica e le procedure per la risoluzione dei conflitti. È abitudine per l'abate di un monastero leggere un brano del testo una volta ogni quindici giorni, quando i membri della comunità si riuniscono per le loro consuete cerimonie confessionali.
(Tantra) Letteralmente "continuum", si riferisce all'insieme di insegnamenti e pratiche esoterici del buddhismo. In questo contesto, le via del (tantra) si contrappone alla via del (sutra), che si riferisce al principale sentiero essoterico del buddhismo (Mahayana). (Vedi: Suatra; Buddismo Vajrayana).
(Tara) Una delle più importanti divinità femminili nell'iconogragia (Mahayana) buddhista, di solito viene raffigurata di colore verde; rappresenta la perfetta energia e attività illuminata di tutti i buddha. La leggenda di (Tara) è fonte di profonda ispirazione per milioni di donne nel mondo buddhista "Mahayana", per come personifica la forza spirituale e il potenziale della femminilità. Secondo la leggenda, (tara) fece voto di conservare l'aspetto femminile nel corso del suo cammino spirituale e, poichè esistono così pochi esseri che hanno ottenuto l'illuminazione con un corpo femminile, decise di ottenere la perfetta illuminazione in quella stessa forma.
(Tathagata) Letteralmente significa "andato al di là" ed è un epiteto che si usa per un essere illuminato in generale, e per Buddha (Sakyamuni) in particolare.
(Tathagata-garbha) Letteralmente "l'essenza di colui che è andato al di là", si riferisce alla presenza del seme della buddhità, o natura di buddha, in tutti gli esseri senzienti. Secondo il buddhismo (Mahayana), in ciascuno di noi esiste una potenzialità naturale che ci dà la possibilità di eliminare tutte le illusioni e conseguire l'illuminazione perfetta. (Vedi: Buddhità; Illuminazione).
(Tengyur) Contrariamente al (Kangyur), il (Tengyur) contiene tutte le traduzione dei trattati di commento scritti dai maestri buddhisti indiani. Questa raccolta comprende oltre 200 volumi, che trattano tutti i soggetti di studio religioso e filosofico buddhista, oltre che di medicina e astrologia.
(Terra pura) Nel buddhismo (Mahayana), un ambiente purificato creato dalla forza della compassione e della saggezza di un buddha o bodhisattva, dove gli esseri senzienti possono aspirare a rinascere per completare il sentiero dell'illuminazione in circostanze più favorevoli. Il termine (tradizione della terra pura) fa riferimento ad alcune scuole buddhiste (fondate originariamente in Cina e in Giappone) che privilegiano quasi esclusivamente le pratiche dirette alla rinascita in una terra pura.
(Tradizione Theravada) La forma di buddhismo meridionale diffusa in Sri Lanka, Thailandia, Birmania, Cambogia, Indonesia e Vietman. (Vedi: Hinayana; Mahayana).

(Trasformazione del pensiero) La trasformazione del pensiero, traduzione del termine tibetano (lo-jong), si riferisce a una categoria di insegnamenti e di pratiche che hanno lo scopo fondamentale di potenziare la propria compassione e il proprio impegno altruistico. Una delle caratteristiche principali di questo insegnamento è la grande varietà di istruzioni pratiche su come trasformare anche le situazioni più avverse in condizioni favorevoli alla propria pratica spirituale. il (Lo-jong) è associato al movimento (Kadam), sorto in Tibet intorno all'XI secolo dell'era presente

(Tre Gioielli triratna) Nel buddhismo, i tre gioielli del rifugio sono Buddha, Dharma (la dottrina) e Sangha (la comunità spirituale). Insieme sono considerati validi oggetti di rifugio per un sincero ricercatore di liberazione spirituale. Fra questi tre, il vero rifugio è il Dharma; infatti è soltanto attraverso la propria esperienza della verità che si può raggiungere la liberazione. Il Buddha è il maestro illuminato che con la sua competenza e la sua esperienza mostra la via, mentre il Sangha, o comunità spirituale, fornisce la preziosa amicizia spirituale nel cammino. Questi tre elementi vengono definiti "gioielli" perchè sono considerati rari e preziosi. (Vedi: Buddhità; Dharma; Sangha).

(Tre Kaya) La dottrina dei tre (kaya) illustra l'interpretazione (Mahayana) riguardo alla natura della perfetta illuminazione o buddhità. Il termine sanscrito "(kaya" si traduce come "corpo" o "personificazione". Il (dharmakaya) o "Corpo di verità" Š l'espansione definitiva, cioè la realtà finale dell'illuminazione del Buddha. E' la sfera inesprimibile da cui sorgono spontaneamente tutti gli atti nobili di un essere illuminato o buddha. Il (sambhogakaya) o "Corpo di perfetta pienezza di risorse" è l'effettiva forma della mente illuminata presente nei campi perfezionati dell'esistenza. Questa personificazione sottile degli esseri illuminati può essere percepita soltanto da bodhisattva che abbiano raggiunto un alto livello di evoluzione spirituale. Quindi, per beneficare gli ordinari esseri senzienti come noi, i buddha devono assumere personificazioni fisiche simili alla nostra. In altre parole, devono emanare forme adatte alla nostra costituzione mentale e fisica. Tali emanazioni sono definite (nirmanakaya), o "corpo di emanazione".

È abbastanza evidente che si potrebbe tracciare un parallelo fra la dottrina dei tre "kaya" e la dottrina cristiana della Trinità. Il "dharmakaya" somiglia al Padre, il "sambhogakaya" allo Spirito Santo e il "nirmanakaya" al Figlio. I paralleli diventano sempre più impressionanti quando si esaminano le funzioni e la natura del rapporto fra i tre "kaya".

Nel buddhismo "Vajrayana" il concetto dei tre "kaya" trova applicazione più ampia. Ciascuno dei tre "kaya" riguarda la purificazione di tre diversi stati: stato di morte, stato intermedio e rinascita;

così, la dottrina dei tre kaya ha anche un valore fondamentale che riguarda tutti i fenomeni. (Vedi: Buddhità; Illuminazione).

(Triratna Vedi: Tre Gioielli).

(Tulku) Letteralmente significa "Corpo di emanazione" o "Nirmanakaya". Un tulku è un lama reincarnato: cioè una persona che è stata formalmente riconosciuta come reincarnazione del suo predecessore. (Vedi: Rimpoce).

(Vacuità) La dottrina della vacuità o "sunyata" è un concetto filosofico fondamentale del buddhismo (Mahayana), che trae le sue origini dai (Sutra della perfezione della saggezza) del canone buddhista (Mahayana). Vacuità si riferisce

all'assenza di esistenza intrinseca nelle persone o nei fenomeni. Si deve ricordare sempre che la vacuità non è uno stato ontologico, perchè è anch'essa priva di esistenza intrinseca. (Nagarjuna) fu il primo a sviluppare la dottrina nella sua espressione più completa, nel suo famoso (Mulamadhyamaka. Vedi: Anatman; Nagarjuna; Non sè).
(Vipasyana) Letteralmente "particolare visione", si riferisce a una percezione estremamente penetrante che si ottiene abbinando l'analisi sottile e la concentrazione univoca. (Vipasyana) e (samatha), o calmo dimorare della mente, costituiscono il culmine della unificazione di meditazione concentrativa e meditazione analitica. (Vedi: Samadhi; Calmo dimorare della mente).